

平成26年度

# 5月給食だより 練馬区立大泉北小学校



早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク



新緑の鮮やかな季節になりました。  
新しい環境での生活も1ヶ月が経ち、子供たちは緊張が和らぐと同時に、体調も崩れやすいときです。子供たちが健やかな学校生活を過ごす為には、規則正しい生活と栄養のバランスのとれた食事が大切です。

## 朝ごはんは大切なエネルギー源です

### 朝ごはんを脳を働かせよう

脳は睡眠中も休みなく働いているので、朝起きた時は脳のエネルギーが不足した状態になっています。そこで朝食をゆくと、昼食までエネルギーが補給されないので、集中力がなくなったり、イライラしたりします。



### 栄養バランスがひと目でわかる献立

★主食がごはんの場合



主菜A(例)  
卵焼き 温泉卵 焼き魚 納豆  
副菜A(例)  
青菜のおひたし 果物

★主食がパンの場合



主菜B(例)  
目玉焼き ベーコンエッグ  
ハムステーキ 魚のムニエル  
副菜B(例)  
野菜サラダ 果物



忙しい朝は、時間をかけずに用意をすることが大切です。事前に献立を考え、夕食の残りを利用したり、前日に料理の下準備をしておきましょう。

- 5月の給食食材産地予定のお知らせです。
- 牛乳(千葉県・群馬県・岩手県・宮城県・秋田県・青森県・北海道)
  - 米(北海道空知産直センター)・もち米(熊本県産)
  - 豚肉(九州産)・鶏肉(九州産・鳥取県産)・ポッケ(ロシア産)
  - マカジキ(西太平洋産)・ホキ(アルゼンチン産)・ムールサ(ニュージーランド産)
  - 野菜
    - もやし(千葉県・長野県) 玉ねぎ(長崎県・佐賀県・香川県)
    - じゃがいも(九州産) こねぎ(高知県・青森県) ごぼう(熊本県)
    - にんじん(熊本県) 大根(熊本県) さつまいも(熊本県) キャベツ(愛知県) しめじ(高知県)
    - にんにく(青森県) かぼちゃ(鹿児島県) こまつな(長崎県) いんげん(鹿児島県)
    - なす(熊本県) ピーマン(宮崎県) 河内晩柑(熊本県)
    - 甘夏(佐賀県)

今月の産地直送食材

- 大根・にんじん・さつまいも・ごぼう・河内晩柑は、熊本県大矢野有機農産物センターより。
- キャベツは、愛知県アツミ産直センターより。
- たまねぎは、長崎県農事組合法人百笑会より。
- 甘夏・こまつな・みかんジュースは、佐賀県佐藤農場株式会社より。

今月の給食から  
～ 季節の食材 ～

♡河内晩柑  
・ブタンの血をひくと言われている自然栽培のみかんです。

一般的には、美生柑と呼ばれています。木成り栽培の為、他産地の貯蔵物とは違い食味は格別です。中の実が成長を続けるので食味部分が多く、5月以降は酸が抜けてまよやかになるのが特徴です。

学校給食費の徴収に、ご協力を、お願いたします。  
今月5月12日(月)です。前日までに通帳の金額確認をお願いします。