


# 5月給食だより

練馬区立 橋戸小学校


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か月が経ち、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ためには規則正しい生活と栄養バランスがとれた食事が大切です。偏った食事にならないように心掛けましょう♪


あなたは  
毎朝  
どっちかな？



朝から元気くん



VS



朝からへろおくん

朝は早めに起きる  
朝ごはんはしっかり食べる  
トイレですっきり！

寝坊ばかり  
朝ごはんぬき  
便秘・夜食を食べる  
夜遅くまで起きている

## 5月5日は端午の節句

端午とは、中国で「月はじめの午の白」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日にはちまきやかしわもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は笹でくるむのが普通ですが、本来は茅の葉で巻いていました。



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

### ちまきの歴史

平安時代ごろから、災いをはらうことができるものとして食べられていたそうです。もち米やうるち米で作り、茅や笹で巻いて、蒸したり、煮たり、ゆでたりします。ちまきの巻き方や調理法は地域によって様々です。

### かしわもちの歴史

柏は新芽が出ない限り、古い葉が落ちないことから「家が絶えない・後継者が絶えることがない」という、縁起の良い木として考えられてきました。また、葉の強い香りが邪気を払うといわれています。

### しょうぶの歴史

昔から薬草とされ、邪気や病氣・災難よけとして伝えられてきました。一般的に、浴槽に入れてしょうぶ湯にすることが多いです。

主な使用野菜産地							
にんじん	静岡	たまねぎ	北街道	キャベツ	神奈川	ねぎ	千葉
にんにく	青森	ほうれん草	埼玉	じゃがいも	鹿児島	生姜	高知
小松菜	埼玉	ごぼう	青森	れんこん	茨城	シメジ	長野
もやし	栃木	かぶ	千葉	きゅうり	群馬	白菜	茨城
チンゲンサイ	茨城	だいこん	千葉	ピーマン	茨城		
さやいんげん	沖縄						

5月7日(月)が給食費の初回引き落とし日です。4・5月の2か月分が引き落としになります。金額の詳細は、給食費のお知らせ(4/13配布)をご覧ください。よろしくお願いいたします。