



# 給食だより

平成29年度

練馬区立八坂小学校

校長 工藤 智昭

栄養士 原田 世津子

新年度が始まり早くも1か月が過ぎました。新学年での生活に少しずつ慣れてきたところでしょうか。5月はゴールデンウィークがあり旅行や遊びの計画を楽しみにしている人も多いと思います。しかし、この時期は「五月病」という言葉があるように、体調を崩しやすいときです。お休みだからと夜更かしや朝寝坊をしないで、規則正しい生活をして元気に過ごしましょう。

新緑が美しい、さわやかな季節になりました。環境が変わったことによるストレスや疲れが出てくる時期ですが、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて、健康な心と体をつくりましょ

## 朝ごはんの効果

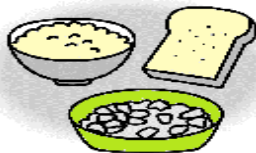


- ★体温が上がり、元気に活動できる
- ★脳にエネルギーが補給され、勉強に集中できる
- ★胃や腸が刺激され、ウンチがすっきり出る

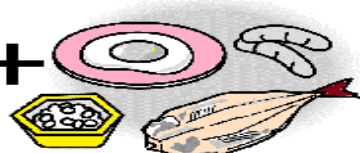
しゅじょく しゅさい ふくさい しるもの

主食、主菜、副菜・汁物をそろえて、バランスの良い朝ごはんに

しゅじょく  
主食



しゅさい  
主菜



ふくさい しるもの  
副菜・汁物



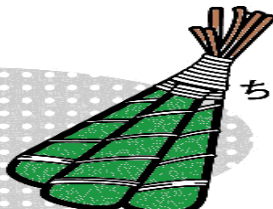
さらに、果物や牛乳・乳製品お加えてバランスアップ!



## 5月5日 端午の節句

こいのぼりや武者人形を飾り、かしわもちやちまきを食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願う日です。菖蒲の節句ともいい、菖蒲湯につかったり、菖蒲やヨモギを軒先につるしたりして、邪気（悪いもの）を払います。

かしわもち



ちまき



## 姿勢よく食べましょう



## ★1年生の給食がはじまりました★

4月11日（火）から1年生の給食が始まりました。

初日のメニューはカレーライス・福神漬・野菜サラダでした。子どもたちが好きなメニューということもあり、3クラスともほとんど残さず完食でした！ はじめてのお当番も先生に教わりながら、一生懸命に取り組んでいます。

食べることはもちろんですが、手洗いや配膳、後片付け、食事のマナーなど給食の時間を通し、たくさんのことを身につけていってほしいと思います。

# はる や さい 春野菜クイズ

ただ 正しいのはどっち?

はる 春にとれる やさい 野菜についてクイズです。AとB、どちらが正しいか考えて、正しい方を○で囲みましょう。

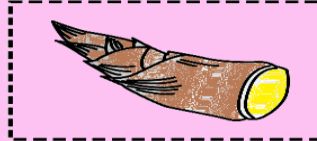


**Q1**

せいちょう 成長すると竹になる  
野菜はどっち?



A



B



**Q2**

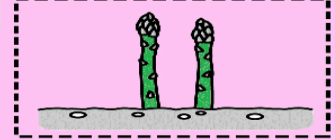
あすぱらがすの 生え方  
で正しいのはどっち?



A



B



**Q3**

そらまめはくきにどのよう  
についている?



A



B



**Q4**

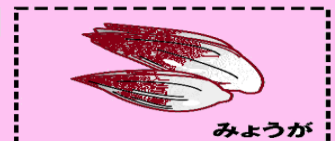
ブロッコリーと同じく花  
のつぼみを食べるのは  
どっち?



A



B



**Q5**

パセリやブロッ  
コリーに多く含まれ  
るビタミンCには、  
どんな働きが  
ある?



A



B



- Q1...A (Bはふきのとうで、成長するとふきになる)  
 Q2...B (地面からのびた、やわらかいくきの部分を収穫する)  
 Q3...A (空に向かって上向きにつくことから、「空豆」という)  
 Q4...B (たまねぎは葉の部分)  
 Q5...B (ほかにも、きれいな肌をつくるなどの働きがある)



\* 今月のこんだて \*

★15日 ピースごはん★

5月が旬の生グリーンピースを炊き込んだごはんをつくりま  
す。缶詰などのグリーンピースよりもあまくて、おいしいので、苦手な子も食べてみましょう。

★23日 アスパラガスのクリーム煮★

5月が旬のアスパラガスを使ってクリーム煮をつくりま  
す。アスパラガスは長野県から送られてきます。旬のアスパラガスはあまくて、みずみずしいです。

## 5月の使用食材の予定産地

- 牛乳・東京都教育委員会から指定された牛乳業者より購入しています。  
練馬区は、株式会社協同乳業より購入
- 米・東京都米穀小売商業組合練馬支部より購入しています。「平成28年産青森県産まっしぐら100%」  
また、月に二度庄内みどり農業協同組合みどり販売課より、山形県酒田市の「天精米はえぬき」を購入しています。
- 野菜・大根/山形 人参/千葉 ごぼう/埼玉 じゃがいも/静岡 ねぎ/青森  
グリーンピース/青森 にんにく/青森 キャベツ/群馬 もやし/栃木 にんじん/徳島  
ショウガ/高知 小松菜/埼玉 きゅうり/山形 しめじ/長野 ちんげんさい/静岡 セロリー/静岡  
アスパラガス/長野
- 肉・豚ひき肉/青森 鶏もも肉/岩手 鶏ガラ/岩手 豚バラ/埼玉
- 魚・さけ/北海道 かじき/みなみたいへいよう いか/ペルー

給食費の納入にご協力お願い致します。

今年度最初の引き落とし日は 5月8日(月)です。4、5月分2か月分の引き落としになります。  
引き落としの際には振込手数料54円がかかります。ご了承ください。