



給食だより

令和 5 年 4 月 2 8 日
練馬区立八坂小学校
校長 野尻 哲也
栄養士

新年度が始まってひと月がたち、1 年生もだんだんと給食に慣れてきた様子が見えてきます。
5 月は、穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、近年では真夏日や猛暑日を観測することもあり、早めの熱中症対策が必要です。本格的な夏が到来する前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体をつくっていきましょう。



早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう 睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まります。	カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすめです。
のどが渇いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう 一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。	汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりましょう スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。

各地に伝わる端午の節句のお菓子

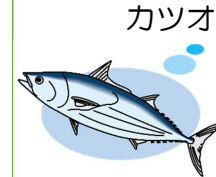
五月晴れの空に、鯉のぼりが元気に泳ぐ姿を目にする季節になりました。5月5日の「端午の節句」は、男の子の健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。端午の節句に食べる行事食といえば、「かしわもち」と「ちまき」が代表的ですが、ほかにも地域によってさまざまなお菓子が親しまれています。

べこもち (北海道)	べこもち (青森県)	朴葉巻き (長野県)	三角ちまき (新潟県)
麦だんご (徳島県)	鯉菓子 (長崎県)	鯨ようかん (宮崎県)	あくまき (鹿児島県)



5月5日は、国民の祝日「こどもの日」でもあります。こどもの日は、男女関係なく「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日とされています。

カツオ



カツオは、サバ科に属する青魚の一つです。日本ではとても古くから食べられており、かつお節の原料としても利用されてきました。カツオという名前は、「身が堅い」＝「堅魚」が由来とされ、漢字で「鰹」と書きます。旬は年に2回あり、日本近海で春～初夏にえさを求めて北上するものを「初がつお」、秋に産卵のために南下するものを「戻りがつお」と呼びます。初がつおは、脂肪分が少なくさっぱりとした味わいですが、江戸時代には「初物」として珍重されました。戻りがつおは、脂肪分が多くもっちりとしており、「とろかつお」とも呼ばれます。漁獲量日本一は静岡県で、全国の30%ほどを占めています。新鮮なものを刺し身や「かつおのたたき」にするほか、煮つけ、から揚げ、ステーキなど、いろいろな料理で楽しめる食材です。今月の給食では、19日にかりんと揚げにして提供します。



* 今月の献立から *

5月2日 ☆端午の節句献立☆

中華おこわ・生揚げと白菜の中華風スープ・ミルクゼリー

端午の節句の行事食のちまきにちなんで「中華おこわ」を作ります。焼き豚やたけのこ、にんじん、しいたけ、コーンなど具だくさんのおこわです。お楽しみに!

5月30日 ☆八十八夜献立☆

練馬スパゲティ・コールスローサラダ・米粉の抹茶マフィン



立春から数えて88日目を「八十八夜」といい、今年は5月2日が「八十八夜」です。この頃は春と夏の変り目で、気候が暖かく穏やかになり、稲の種まき準備や茶摘みのシーズンになります。新茶の季節に合わせて、給食では「米粉の抹茶マフィン」を作ります。



学校徴収金（給食費＋教材費）の納入にご協力お願い致します。

今年度の引き落としは5月9日（火）から始まります。5月は事務手続きの関係で教材費のみの引き落としとなっています。給食費の引き落としは事務手続きの関係で6月からとなります。引き落とし金額は徴収金のお知らせでご確認ください。引き落としの際には振込手数料10円がかかります。ご了承ください。