

# 食育だより 5月



練馬区立豊玉中学校

新緑が目に見えるさわやかな季節になりました。新年度が始まって、もうすぐ1ヶ月となります。新しい環境には慣れたでしょうか？この時期は、新しい生活の疲れが出やすく、体調を崩しやすくなる頃です。大型連休もあり、生活リズムが乱れやすくなっていますので、いつも以上に気を付けましょう。元気に登校できるように早寝早起きをして、朝ご飯をしっかりと食べて来るようにしましょう。

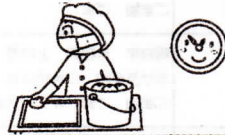
## 給食の約束



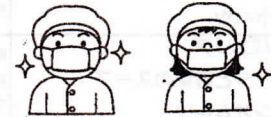
給食の前に手をきれいに洗う



協力して準備をする(手洗いをすませたら素早く教室に入る)



給食当番は、きちんと白衣・三角巾を着用する



楽しい話題で姿勢良く食べる



好き嫌いせずに食べる



食器など大切に使う



4月の給食の準備の様子ですが、協力しながら素早く準備できているクラスが多いようです。食べる時間を確保するために、クラス全員で協力をして準備をしましょう。給食当番は、身支度をきちんと整えることも忘れないようにしてください。また、ワゴンを運ぶ時は歩いて教室へ運ぶようにしましょう。

### \*給食費引き落としについて\*

今月より給食費の引き落としが始まります。教材費と一緒にゆうちょ銀行から引き落としされます。詳細は、学年からでている配布文書をご覧ください。ご協力お願いいたします。

今月の引き落とし日は  
5月15日(水)です



### 5月5日は端午の節句

端午とは、中国で「月はじめの午の日」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きました。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。



### 4月の主な食材の産地

牛乳	北海道	青森	秋田	岩手	宮城	群馬	千葉
人参	静岡	玉ねぎ	北海道	小松菜	練馬区	さくら	韓国
ねぎ	千葉	じゃがいも	鹿児島	しょうが	高知	ししゃも	ノルウェー
ピーマン	茨城	ごぼう	青森	にんにく	青森	豚肉	群馬・青森
大根	千葉	きゅうり	群馬	セロリ	静岡	豚骨	群馬
しめじ	長野	えのき	長野	清美オレンジ	愛媛	鶏肉	宮崎
キャベツ	神奈川	りんご	青森	甘塩鮭	北海道	鶏ガラ	宮崎
もやし	栃木	いんげん	沖縄	さば	長崎		