



「早ね早朝ごはん運動」  
シンボルマーク

# 食育だより

令和5年度5月号  
練馬区立光が丘第一中学校



新年度が始まって早くも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。

## 元気にスタート!



## 心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です!



## 「端午の節句」の行事食とは?

5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。鯉のぼりや武者人形を飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払います。そして、「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。



### かしわもち

カシワの葉で、あん入りのもちをくるんだもの。カシワはブナ科の落葉樹で、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」という縁起を担いで使われます。カシワがあまりない地域では、サルトリイバラの葉が使われることもあります。



### ちまき

チガヤや笹の葉などで、もち米やもち菓子を包んで蒸したものです。全国各地で葉の種類や形の異なる、さまざまなちまきが作られています。最近では、五目おこわを包んだ「中華ちまき」が食べられることもありますが、日本で古くから食べられてきたちまきとは異なります。



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。



### 5月の使用食材予定産地

- 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、株式会社協同乳業です。
- 米 ・「令和4年産 秋田県産あきたこまち」を購入しています。
- 魚 ・さわら/メキシコ カジキ/神奈川 さば/ノルウェー
- 肉 ・豚肉/青森 鶏肉/山梨
- 野菜 ・ごぼう/茨城 コマツナ、白菜、人参/埼玉 タマネギ/長崎 ショウガ/高知 にんにく/青森 長ネギ/千葉 きゅうり/埼玉、宮崎 キャベツ/愛知 たけのこ/福岡 セロリ/香川 ほうれん草/埼玉 大根/練馬 ジャガ芋/北海道 もやし/栃木



# 元気の基本!

# 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりすることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を開始するためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。



## 朝ごはんの効果



やる気や集中力が 高まる 	イライラ しにくくなる 	運動能力 アップ 	便秘を 予防する 	生活リズムが 整う 
---------------------	--------------------	-----------------	-----------------	------------------



## 栄養バランスも意識しましょう



朝ごはんには、どんなものを食べていますか？ ご飯だけ、パンだけ...という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

**主食**

ごはん おにぎり  
パン

**+ 汁物**

野菜の  
みそ汁  
野菜  
スープ

**+ おかず(主菜)**

肉・魚・卵・大豆のおかず

**+ 果物**

**+ 牛乳・乳製品**

牛乳 ヨーグルト

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!



### \* 今月の献立から \*

5月12日(金) ☆ガパオライス☆

「ガパオライス」とは、日本語で「バジル炒めごはん」のことです。タイでは一般的な家庭料理です。

材料(2人分)

ごはん 300g	豚ひき肉 200g
赤パプリカ 1/4 個	ピーマン 2 個
玉ねぎ 1/4 個	バジル(粉) 少々
ニンニク 1 片	豆板醤 小さじ 1
(A) ナンプラー 小さじ 2	(A) オイスターソース 小さじ 2
(A) 酒 大さじ 1	(A) 砂糖 小さじ 1
炒め油 大さじ 3	

### 作り方

- ①ピーマンとパプリカは小さめの角切りに、玉ねぎは粗いみじん切りにし、にんにくはみじん切りにします。(A)を合わせておきます。
- ②油でにんにくと豆板醤を加えて炒めます。香りが立ってきたら豚ひき肉を炒めます。色が変わってきたら、野菜を加えて炒めます。
- ③火が通ってきたら(A)の合わせ調味料を加え、バジル粉を入れ汁気が落ち着くまで炒めます。
- ④ごはん(3)をのせて完成です。

【給食費・学年費の徴収にご協力お願い致します。】

今月の引き落とし日は5月30日(火)です。