

5月 給食だより

平成29年5月1日
中野区立西中野小学校
校長 岡本 賢二
栄養士 本間 あかね

<5月の給食目標>

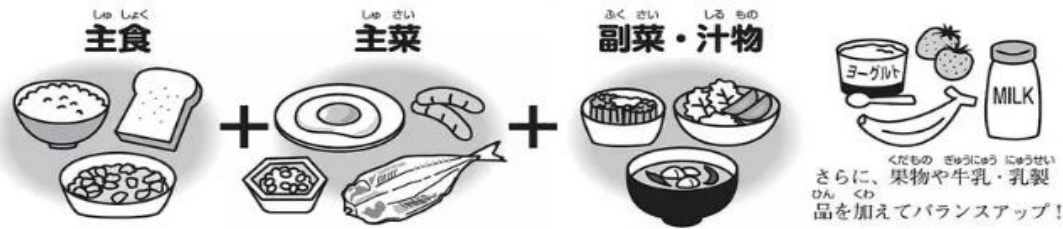
朝ごはんの大切さを知ろう!



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

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



「早寝早起き朝ごはん」※文部科学省と連携して行っている運動です。



5月18日(木)

1年生 グリンピースのさやむき体験

5月18日の1校時、1年生が生活科の授業で「グリンピースのさやむき」をします。
むきたてのグリンピースは、すぐにその日の給食で「グリンピースごはん」に使用します。
旬のグリンピースは、冷凍や缶詰のものとはちがいで、食感や味が良いので、グリンピース嫌いの人もとてもおいしく食べられます。

グリンピースのさやを開くのは、なかなか難しいので、大切なグリンピースが転がってしまわないように集中してさやむきをします。

(持ち物: 一年生は、エプロン・三角巾・マスクを持ってきてね。)



今月の給食

※この他にも、旬の食材や郷土料理、ご当地献立をいろいろ盛り込んでいます。

- 5月2日 <こどもの日献立> こいのぼり形のすりみハンバーグがあります。
- 5月2日 <八十八夜献立> 八十八夜にちなんだゼリーがあります。
- 5月12日 <中野区カミデー> 毎月第二金曜は、中野区が定めた「カミカミデー」です。
- 5月19日 <食育の日> 毎月19日は、内閣府が定めた「食育の日」です。

春野菜クイズ

正しいのはどっち?

春にとれる野菜についてのクイズです。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 成長すると竹になる野菜はどっち?
A: B:

Q2 アスパラガス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、やわらかいきの部分を取種する)
- 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)



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。



【4月に使用した主な食材産地】

- | | |
|--------------------|--------------|
| お米・新潟 | 玉ねぎ・北海道 |
| 麦・富山石川福井 | 人参・徳島 |
| もち米・山形、岩手、鹿児島 | じゃが芋・鹿児島、北海道 |
| 豚肉・群馬宮崎熊本 | 新じゃが芋・鹿児島 |
| 鶏肉・岩手茨城 | 里芋・埼玉 |
| 鶏卵・群馬 | さつまいも・茨城 |
| うずら玉子・愛知 | キャベツ・神奈川、愛知 |
| 豚骨・青森岩手 | 紫キャベツ・静岡 |
| 鶏骨・青森岩手 | ビーツ・長野 |
| ボンレスハム・茨城、群馬、千葉 | 小松菜・埼玉 |
| ホキ・ニュージーランド | ほうれん草・埼玉 |
| サワラ・韓国 | 青梗菜・千葉 |
| メバル・アメリカ | 大根・千葉、神奈川、茨城 |
| アサリ・中国(検査済) | きゅうり・栃木 |
| しらす・和歌山 | 長ねぎ・茨城、千葉 |
| ちりめんじゃこ・宮崎 | 万能ねぎ・群馬 |
| ちくわ・インド、タイ | もやし・栃木、千葉 |
| チーズ・北海道 | 菜の花・千葉 |
| こんにやく・群馬 | ごぼう・青森 |
| あおさ・三重 | いんげん・沖縄 |
| わかめ・韓国 | かぼちゃ・沖縄 |
| 木耳・熊本、鹿児島 | セロリ・長野 |
| 干しいたけ・宮崎 | にんにく・青森 |
| 赤みそ・長野 | しょうが・高知 |
| 白みそ・長野 | ニラ・茨城 |
| ごま・ボリビア、ガテマラ | ふきのとう・群馬 |
| マッシュポテト・北海道 | えのき・新潟、群馬 |
| 白花豆・北海道 | なめこ・群馬 |
| グリーンピース・ニュージーランド | めじろ・茨城 |
| 桜花漬・神奈川 | チェリートマト・愛知 |
| わらび・青森、秋田 | りんご・青森 |
| 新たけのこ・愛媛 | 甘夏・熊本 |
| 東京牛乳・東京 | 美生柑・愛媛 |
| 牛乳・千葉群馬岩手宮城秋田青森北海道 | |

<保護者さまにお知らせ> 日ごろから給食運営にご協力くださり、ありがとうございます。今年度1回目の給食費振替日は、5月8日(月)です。引き落としのご準備と通帳のご確認をお願いいたします。