

# 5月給食だより

平成30年4月27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!



「早寝早起朝ごはん」  
シンボルマーク

新学期が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は気候が穏やかで過ごしやすい季節ですが、急に気温が上がることもあり、体調管理には注意が必要です。学校のある日はもちろん、休みの日にも3食しっかり食べる習慣をつけて、健康的な生活リズムを身につけましょう。

## 生活リズムを整えるには...

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べることが大切です。



連休中も早寝・早起きを心がけましょう!

## 夏も近づく八十八夜 新茶の季節



八十八夜は、立春(2月4日ごろ)から数えて88日目のことで、この日に摘んだ新茶を飲むと病気にならないといわれています。実際、お茶には健康に役立つ成分が多く含まれており、日本だけでなく世界的にもその効果が注目されています。また、緑茶には、煎茶、玉露、てん茶、番茶などの種類があり、さらに品種や産地によっても味わいが異なります。

### 緑茶に含まれる成分と効果

<h4>カテキン類</h4> <p>抗酸化作用(がんや生活習慣病の予防)、殺菌作用、虫歯や口臭を防ぐ</p>	<h4>テアニン</h4> <p>リラックス効果</p>
<h4>ビタミンC</h4> <p>血管や皮膚の健康を保つ、抗酸化作用、抗ストレス作用</p>	<h4>フッ素</h4> <p>歯の表面を強化し、虫歯を防ぐ</p>

※眠気を覚ます効果のあるカフェインも含まれます。寝る前は控えめに。

- 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。
- 05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。
  - 05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。
  - 05月 11日 <中野カミデー> 毎月第二金曜は、中野区が定めた「カミデー」です。「早寝早起朝ごはん」
  - 05月 18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

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、正しい方を〇で囲みましょう。

**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

- ### 【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、北海道    |
| 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              | 里芋・群馬        |
| 鶏肉・茨城、山梨、宮崎              | さつまいも・茨城、千葉  |
| 鶏卵・群馬、青森                 | キャベツ・神奈川、愛知  |
| うずら玉子・愛知                 | 紫キャベツ・静岡     |
| 豚骨・群馬、青森、岩手              | 小松菜・埼玉       |
| 鶏骨・茨城、青森、岩手              | ほうれん草・千葉     |
| サワラ・韓国                   | 大根・千葉        |
| わかさぎ・中国(検査済)             | 長ねぎ・千葉       |
| いかなご・和歌山                 | 万能ねぎ・福岡      |
| メバル・アラスカ                 | もやし・栃木       |
| イカ・ペルー                   | 菜花・茨城        |
| タコ・南アフリカ                 | ごぼう・青森       |
| アサリ・中国(検査済)              | いんげん・沖縄、鹿児島  |
| しらす・和歌山                  | セロリ・長野、静岡    |
| かまぼこ・アメリカ、タイ             | にんにく・青森      |
| ちくわ・インド、タイ               | しょうが・高知      |
| こんにやく・群馬                 | ふきのとう・秋田     |
| あおさ・三重                   | えのき・新潟       |
| わかめ・韓国                   | なめこ・山形       |
| 木耳・熊本、鹿児島                | ピーマン・茨城      |
| 干しいたけ・宮崎                 | りんご・秋田       |
| 赤みそ白みそ・長野                | いちご・茨城       |
| ごま・ボリビア、ガテマラ             | わらび・青森、秋田    |
| マッシュポテト・北海道              | ふき・愛知        |
| 白花豆・北海道                  | 新たけのこ・千葉     |
| 桜花漬・岐阜                   | チェリートマト・愛知   |
| コーン・北海道                  | 美生柑・愛媛       |
| 枝豆・北海道                   | 清見タンゴール・愛媛   |
| たけのこ・福岡、熊本               | ジュシーオレンジ・熊本  |
| マッシュルーム・山形、千葉            |              |
| グリーンピース・ニュージーランド         |              |
| 東京牛乳・東京                  |              |
| 牛乳・千葉、群馬、岩手、宮城、秋田、青森、北海道 |              |

## 5月31日(木) 1年生 グリーンピースのさやむき体験

1年生が生活科の授業で「グリーンピースのさやむき」をします。

むきたてのグリーンピースは、その日の給食で「グリーンピースごはん」に使用します。

旬のグリーンピースは、冷凍や缶詰のものとはちがいで、食感や味が良いので、苦手な人でもとてもおいしく食べられます。

グリーンピースのさやを開くのは、なかなか難しいので、大切なグリー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。楽しみですね。

**こたえ**

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捨する)  
 Q3...A (空に向かって上向きにつくことから、「そら豆」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)

<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7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。