

給食だより

5月

2019年 4月 26日

新宿区立落合第六小学校

校長 竹村 郷

栄養士 太田 晶生

1年生の給食が始まり、2週間が経ちました。最初は準備や食べる時間もかかりましたが、だんだん慣れて、スムーズに食べ始められるようになってきました。

みんな上手に、おいしそうに食べているのが印象的です。苦手なものがある児童や、食べる量が少ない児童には、食べ始める前に体調に合わせて、自分の食べられる量に調整するよう声かけをしています。

5月からは「グリンピースのさやむき」や「トウモロコシの皮むき」など給食に関わる活動も始まります。無理なく時間内に全部食べられると、完食への自信にもつながるかと思しますので、ご家庭でもご協力をよろしくお願いいたします。

◆ 5月の献立について ◆

5/7 新元号のお祝い献立

ちらし寿司で、新しい元号をお祝いしましょう

【 献立 】牛乳・ちらし寿司・春雨の三食和え・すまし汁・いちごゼリー



5/8 八十八夜の献立

今年の八十八夜は5月2日です。八十八夜は春から夏に代わる節目の日、縁起のいい日と言われています。

【 献立 】牛乳・肉うどん・ちくわの新茶揚げ・ごま和え



5/20 (月) ~ 24 (金) は運動会前 パワーチャージメニュー週間です!

5/20 たんぱく質たっぷりメニュー

筋肉の材料となる、たんぱく質をたくさん含んだ、チキン照り焼きバーガーのメニューです。

【 献立 】牛乳・照り焼きバーガー・野菜スープ・ひよこ豆とポテトのサラダ

5/21 酸味で疲労回復メニュー

暑さと、運動で疲れた体に、さっぱりとした冷やし中華で疲れを吹き飛ばしましょう。

【 献立 】牛乳・冷やし中華そば・ごぼうの唐揚げ・あんりんデザート



5/22 ニンニク・生姜でスタミナたっぷりメニュー

ニンニクと生姜の香りが食欲をそそるかつおめしが登場です。高知県のスタミナたっぷりメニューです。

【 献立 】牛乳・かつおめし・じゃが芋の土佐煮・野菜の塩昆布あえ

5/23 ごはんをしっかり食べて、炭水化物でエネルギーチャージメニュー

炭水化物をきちんと食べて、持久力のもととなるエネルギーを蓄えましょう。

【 献立 】牛乳・ごはん・のりの佃煮・あじハンバーグ・青菜のスープ・フルーツ



5/24 明日は勝つ!セルフかつ丼で、運とエネルギーを味方につけましょう!

飲物は100%ジュースです。オレンジとリンゴの二種類の中から事前に選んでもらいますのでお楽しみに!

【 献立 】牛乳・ごはん・セルフかつ丼・豆腐のすまし汁・紅白二色ゼリー

朝食を食べて脳に栄養を！

脳を働かせるために重要な食事とは？

わたしたちの脳がエネルギーとして使うのはおもにブドウ糖です。ブドウ糖は、ごはんやパンなどのでんぷんを多く含む食品が体内で分解されてできます。そのため、主食を食べることが重要です。しかし、主食だけ食べていけばよいわけではありません。ブドウ糖を使うためには、さまざまな栄養素が必要です。主食だけではなく、主菜や副菜などもバランスよく食べましょう。



朝は脳のエネルギーが不足しています

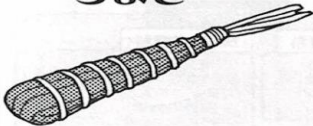
脳は、睡眠中も働いています。脳のエネルギー源であるブドウ糖は、脳でためておくことができないため、常に血液から補給しています。食物から得たブドウ糖を利用できる時間は食後数時間なので、その後は、肝臓にためてあるグリコーゲンからブドウ糖がつくられます。しかし、肝臓にためておけるグリコーゲンの量には限りがあり、目覚めた時の脳は、エネルギー不足となっているのです。



端午の節句

端午の節句は古代中国の邪気をはらう行事と日本の田植え前の厄をはらう女性の祭りが結びついたとされています。江戸時代頃からは、男の子の祭りへとかわりました。こいのぼりを立てて武者人形を飾り、ちまきやかしわもちを食べる祝う習わしがあります。

ちまき



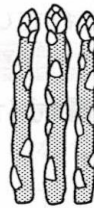
かしわもち



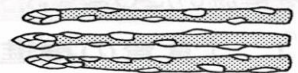
クイズ

アスパラガスの保存方法はどっち？

①立てて保存



②横にして保存



正解は①の立てて保存です。アスパラガスは、倒れても起き上がろうとする習性があるため、横にして保存すると上に伸びようとして穂先の方から曲がってしまいます。



※ 落合第六小学校ホームページの「給食室より」ではカラー版でご覧いただけます。

<http://www.shinjuku.ed.jp/es-ochiai6/newdir1/kyuutop.html>

5月から給食費の口座振替が始まります。毎月16日が振替日です(土日にあたる場合は翌営業日)。口座への入金準備は前日までをお願いいたします。

