

平成29年4月28日

文京区立汐見小学校

校長 永井 昌美

栄養士 柴 養士 杉木 夏苗

# 5がつ きゅうしょくだより



新緑も鮮やかな、過ごしやすい季節になりました。入学、進級から1か月が経ち、新しい環境にも慣れてきた頃だと思えます。

これから運動会の練習が始まり、体を動かす機会が多くなります。バランスのよい食事を心がけ、元気に過ごしましょう。

## きそくただ せいかつ 規則正しい生活をしよう！！

「五月病」という言葉もあるように、この時期は新生活の疲れやストレスがたまりやすくなります。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、毎日規則正しい生活をして元気に過ごしましょう。



### 元気の合い言葉

毎日、この3つができていれば、あなたも元気になれる！

## 5月2日は「八十八夜」です！！

5月2日は「八十八夜」です。立春から数えて88日目の日を「八十八夜」といいます。

このころから気候が安定するため、茶つみや種まきをする目安の日といわれています。

「茶摘み」の歌にも、「夏も近づく八十八夜」という歌詞がありますね。

この時期に収穫するお茶は香りがよく、うま味や甘味が多いのでおいしいです。

5月2日の給食には、お茶を使った抹茶ケーキを出します。楽しみにしてください。



～お茶クイズ～



正解は、裏面にあります。

日本茶と同じ葉っぱからつくられるお茶は、次の3つの内、どれでしょう？

- ①紅茶
- ②むぎ茶
- ③そば茶



平成29年4月28日

文京区立汐見小学校

校長 永井 昌美

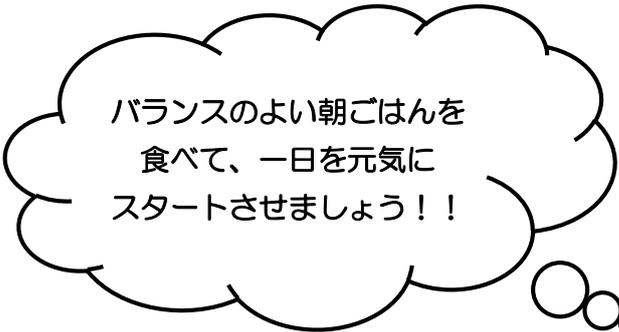
栄養士 杉木 夏苗

# 5月 給食だより (保護者の皆様へ)



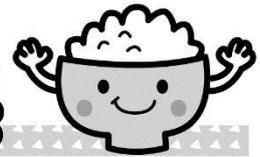
緑が濃くなり、風薫る気持ちの良い季節になりました。新年度が始まって1か月が経ち、子どもたちは新しい環境に慣れてきたようです。

運動会に向けて、学校で体を動かすことも多くなります。給食では、引き続き栄養バランスの整った食事を提供してまいります。ご家庭でも、食生活に配慮していただければ幸いです。



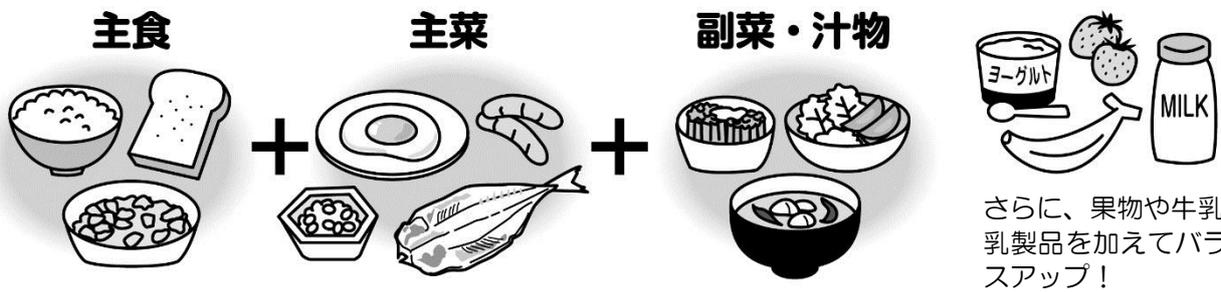
バランスのよい朝ごはんを  
食べて、一日を元気に  
スタートさせましょう!!

## 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



### 給食レシピ紹介◆高野豆腐丼◆

【材料】(4人分)  
 ごはん どんぶり 4杯分  
 サラダ油 小さじ2  
 しょうが ひとかけ  
 にんじん 70g (大1/2本)  
 鶏ひき肉 100g  
 しめじ 16g (約1/8パック)  
 高野豆腐 35g  
 水 50cc  
 酒 小さじ1  
 上白糖 小さじ2  
 しょうゆ 小さじ2と大さじ1  
 さやいんげん 25g

【作り方】  
 ①高野豆腐は水で戻し、みじん切りにする。  
 ②しょうが、にんじん、しめじはみじん切りにする。  
 ③油でしょうが、ひき肉、にんじん、しめじを炒める。  
 ④水と調味料を加え、さらに炒める。  
 ⑤④をごはんに盛る。  
 ⑥下ゆでしたいんげんを散らし、完成。

【栄養価】(1人分)  
 エネルギー: 365kcal    たんぱく質: 14.6g  
 脂質: 6.5g                塩分: 1.1g

お茶クイズのこたえ: 正解は①の紅茶です。「発酵」の度合いで同じ葉っぱでも味や色が違うお茶ができます。