

5月給食だより

令和4年4月28日
練馬区立旭丘中学校

校庭の木々がきれいな緑色に色づき、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まって1か月が経とうとしています。昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。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、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。

心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！



今月の献立から

2日(月) ☆端午の節句献立☆
「中華おこわ」は、もち米入りのちまき風ご飯です。ちまきには、邪気払いや、厄払いの言い伝えがあり、端午の節句に食べる風習があります。

20日(金) ☆運動会応援献立☆
21日の運動会で皆さんが活躍できるように、給食室では「みそカツ丼」を作って皆さんを応援します。

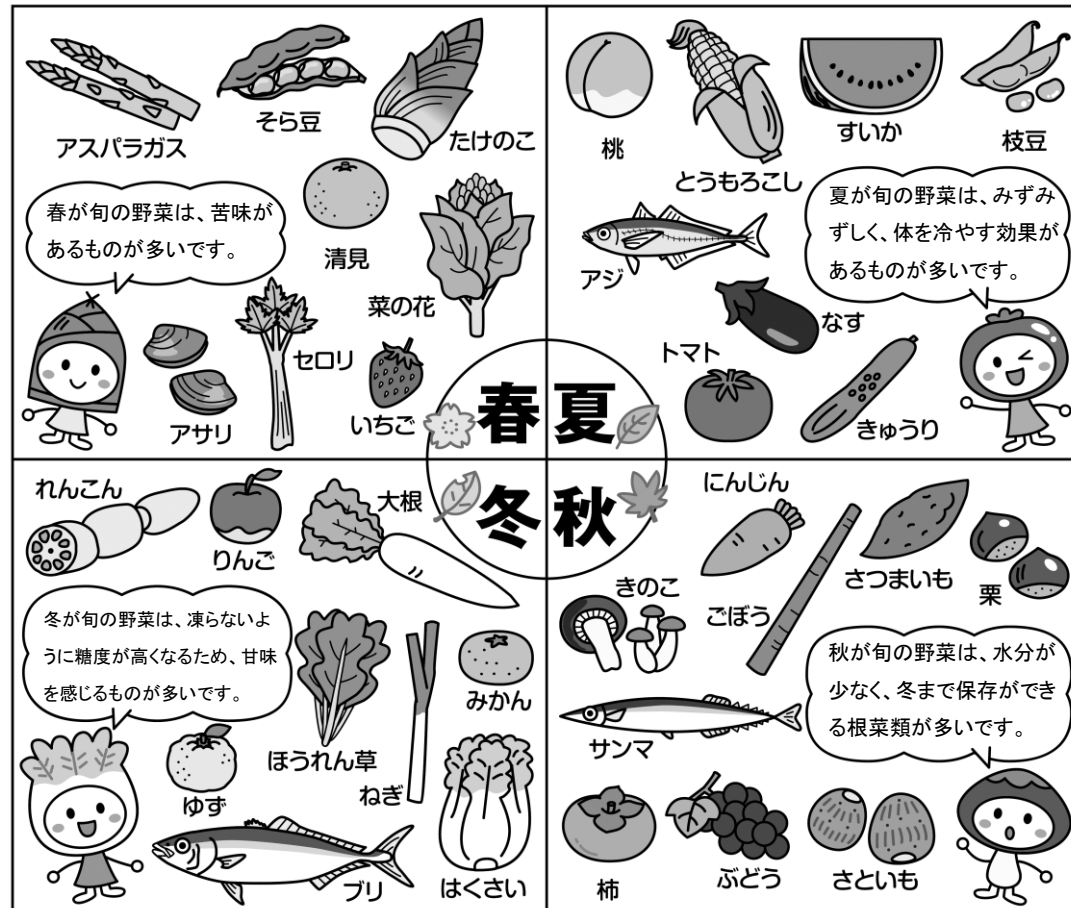
学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

今月の引き落とし日は、5月6日(金)です。

食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう！



「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は、栽培技術の向上や品種改良、海外からの輸入などによって、1年中お店に並ぶものが多いありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富な上、価格も安いという特長があります。旬の時期は、その年の天候や品種、栽培される地域によっても変わりますが、ここでは季節ごとの旬の野菜の特徴と、食べ物の一例をご紹介します。



給食では、地域でとれる旬の食材を献立に取り入れています。日々の給食から季節の移り変わりを感じ、自然の恵みに感謝して、おいしくいただきます。

