

5月給食だより

令和5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、風薫るさわやかな季節になりました。朝晩と日中の温度差で体調を崩しやすく、また、新学期の緊張がほぐれて疲れが出やすい時です。連休中も早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、生活のリズムを崩さないように気を付けて過ごしましょう。

今月の給食では、新じゃがいも、新玉ねぎ、そらまめ、カツオなど季節のおいしい野菜をたくさん献立に取り入れています。子供たちに旬の味覚を楽しんでもらえたらと思います。



朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

毎日、朝ごはんを食べていますか？ 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがかすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。



今月の献立から

26日(金) ☆運動会応援献立☆

29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。

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。

<p>アスパラガス</p> <p>そら豆</p> <p>たけのこ</p> <p>春が旬の野菜は、苦味があるものが多いです。</p> <p>清見</p> <p>菜の花</p> <p>アサリ</p> <p>セロリ</p> <p>いちご</p>	<p>桃</p> <p>とうもろこし</p> <p>すいか</p> <p>枝豆</p> <p>アジ</p> <p>なす</p> <p>トマト</p> <p>きゅうり</p> <p>夏が旬の野菜は、みずみずしく、体を冷やす効果があるものが多いです。</p>
<p>れんこん</p> <p>りんご</p> <p>大根</p> <p>冬が旬の野菜は、凍らないように糖度が高くなるため、甘味を感じるものが多いです。</p> <p>みかん</p> <p>ほうれん草</p> <p>ゆず</p> <p>ねぎ</p> <p>ブリ</p> <p>はくさい</p>	<p>にんじん</p> <p>きのこ</p> <p>ごぼう</p> <p>さつまいも</p> <p>栗</p> <p>サンマ</p> <p>柿</p> <p>ぶどう</p> <p>さといも</p> <p>秋が旬の野菜は、水分が少なく、冬まで保存ができる根菜類が多いです。</p>

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12日(金)です。