

給食だより

平成27年5月号

練馬区立中村中学校
校長 渡辺 政義
栄養士 佐藤 真理



「早寝早起き朝ごはん」

運動シンボルマーク

さわやかな風の吹く過ごしやすい季節となりました。

新しい環境にも慣れて、疲れなどが出てきている人もいないでしょうか。

栄養バランスのよい食事を心がけて、毎日を元気に過ごせるようにしましょう。

5月5日は端午の節句

端午の節句は、もともとは古代中国の厄除けの行事でした。昔は、5月は病気にかかる人も多かったと言われています。そのため、しょうぶ湯に入ったり、ちまきなどを食べたりして、病除けや邪気をはらっていました。邪気をはらう行事から男の子の成長を祝う行事にかわったのは、武家社会になった頃からと言われています。

5月7日は、みなさんの健やかな成長を願って、旬の食材を使った行事食です。

「**かつおごはん**」…初がかつおといえば5月ですね。かつおは、良質のたんぱく質を含み、ビタミンや鉄分なども豊富な栄養価の高いお魚です。生のお刺身や、たたき料理が有名です。

「**抹茶ミルクゼリー**」…「夏も近づく八十八夜」と茶つみの歌にもあるように、5月は新茶の香り高い季節になります。このころのお茶は、渋みが少なく、葉にも養分がのってうま味、香りともに最高のものです。

人気メニュー 「ポテトサラダ」

*材料（1人分）

じゃがいも…80g	こめ油…3g
酢…0.36g	酢…2g
にんじん…18g	白こしょう…0.05g
きゅうり…6g	三温糖…0.84g
ボンレスハム…5g	玉葱…10g

*作り方

- ①じゃが芋は蒸すかゆでるかして、酢をかける。
- ②にんじん、きゅうり、ハムはボイルして冷ます。
- ③すりおろした玉葱と調味料を加熱し、ドレッシングを作る。
- ④具材とドレッシングを和える。

リクエスト給食では、いつも上位を示しています。

玉葱入りのドレッシングがポイントです！

28日（木）の給食に登場するので、楽しみにしてくださいね。

給食食材産地（4月分）

野菜…北海道、千葉、栃木、埼玉、宮崎
長野、群馬、青森、沖縄、広島、
愛知、茨城、静岡、広島、鹿児島
徳島、神奈川

魚類…愛知、韓国、タイ

肉類…茨城、群馬、千葉、宮崎

給食費の引き落としにご協力ください

5月の給食引き落としは、2・3年生は5月22日（水）、1年生は6月22日（月）です。

栄養 摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
今月分平均	825	33.4	25.0	400	3.5	365	0.55	0.65	43	6.2	3.0
学校給食摂取基準	820	30(25-40)	22.7-27.3	450	4.0	210	0.50	0.60	35	6.5	3.0