

給食だより

平成28年5月号

練馬区立中村中学校
校長 渡辺 政義
栄養士 古谷 香



「早寝早起朝ごはん」
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。

5月は連休で生活リズムが乱れ、新生活や部活動の疲れが出る季節です。

運動会に向けた練習も始まります。

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1日は八十八夜・・・2日に抹茶を使って「抹茶ミルクゼリー」を提供します。

八十八夜は、立春から数えて八十八日目に当たる日で、春から夏に移る節目、夏への準備をする決まりの日とされてきました。

「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。

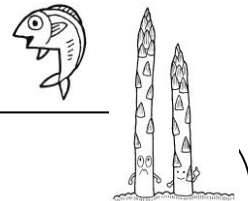
このころのお茶は、渋みが少なく、葉にも養分がのってうま味、香りともに最高のものです。

この日にお茶を飲むと長生きするといわれています。

19日は食育の日・・・旬の生グリーンピースを使ったごはんを提供します。

グリーンピースはさやえんどうの一種で、実の部分を食べる食材です。カロテンやビタミンC、食物繊維が多く含まれています。サヤから出すと皮がかたくなるので、サヤから出したらすぐに茹で、流水で冷やします。冷やす水が豆にあたらないようにすると、皮にシワがよらないで仕上がります。

*その他、5月は旬のアスパラやカツオ、スナップエンドウなど取り入れています。



手作りのドレッシング

バジルドレッシング

*材料 (約5人分)

- 油・・・・・・・・・・15g (大さじ1・1/3)
- にんにく・・・・・・・・1.5g (1/3かけ)
- 三温糖・・・・・・・・3.5g (小さじ1強)
- 塩・・・・・・・・・・1g (小さじ1/5)
- バジル(乾燥)・・・・0.25g (小さじ1/4)
- 酢・・・・・・・・・・15g (大さじ1)
- 玉葱・・・・・・・・・・18g (1/10個)

*作り方

にんにくはみじん切り、玉葱はおろす。
それ以外の材料をすべて合わせ、よくかき混ぜ味を整える。

(給食では加熱して、冷ましてから使っています。)

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、
茨城、静岡、鹿児島、高知、
佐賀、神奈川
- 魚類**・・・北海道、韓国、ノルウェー、ペルー
- 肉類**・・・埼玉、鳥取

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20日(金)、1年生は6月20日(月)です。

お手数ですが、前日までの入金をお願いいたします。

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B1	ビタミンB2	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	805	31.0	23.9	359	3.0	312	0.46	0.59	37	5.9	3.1
学校給食摂取基準	820	30(25-40)	22.7-27.3	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0