

# 給食だより

平成30年5月号

練馬区立中村中学校  
校長 渡辺 政義  
栄養士 横平 久美



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク

さわやかな新緑の季節になりました。進学、進級して1ヶ月経ちますが、新しい環境にも慣れてきて、そろそろ体の疲れも出てくる頃だと思えます。運動会の練習も始まります。体調を崩さないように栄養バランスのいい食事を心がけて、毎日元気に過ごせるようにしましょう。

**5月2日は八十八夜**・・・2日に抹茶を使って「抹茶豆乳プリン」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、春から夏に移り変わる節目の日、夏の準備を始める日、縁起のいい日といわれています。

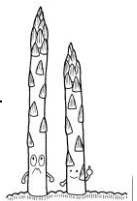
「夏も近づく八十八夜」と茶つみの歌にもあるように、5月は新茶の香り高い季節になります。このころのお茶は、渋みが少なく、葉にも養分がのってうま味、香りともに最高のものです。この日にお茶を飲むと長生きするといわれています。



## 旬の食材グリーンピース

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ることが特徴です。冷凍食品や缶詰にも加工されていますが、旬の季節にとったばかりのグリーンピースが一番おいしいです。18日に「グリーンピースごはん」を提供します。

グリーンピースが苦手な人もいるかもしれませんが、旬のこの時期にぜひ食べてみてください。



## よろしくお願ひいたします

4月より給食を担当する栄養士の横平久美と申します。中村中学校の給食はおいしかった！と心に残るような給食を目指して、みなさんと一緒に楽しい学校給食生活を送っていきたく思います。安心・安全な給食が提供できるよう、一生懸命頑張ります。どうぞよろしくお願ひいたします。



## 給食食材産地（4月分）

**野菜**…北海道、東京、千葉、栃木、埼玉、長野、群馬、青森、沖縄、茨城、静岡、鹿児島、高知、神奈川  
**魚類**…北海道、韓国、ノルウェー、ペルー  
**肉類**…埼玉、鳥取

## ～給食費についてのお知らせ～

給食費の初回引き落としは、2・3年生は5月21日（月）、1年生は6月20日（水）です。納入方法につきましては、教材費と合わせて引き落としになります。詳細は、先日配布いたしました「学校納付金のお知らせ」をご覧ください。お手数ですが、前日までの入金をお願いいたします。

## 給食当番の白衣について

生徒は、順番で給食当番を行います。当番の最終日にエプロン、テーブルクロスをご家庭に持ち帰りますので、洗濯をお願いいたします。