

開一中 給食だよ!



令和元年度5月号
練馬区立開進第一中学校

世界の料理② スコットランド



スコットランドは、イギリスの最北端に位置する国で、今年開催される、ラグビーワールドカップで、日本が対戦する国の一つです。



- スコッチエッグ** 肉団子の中にゆで卵を入れ、パン粉を付けて揚げたものです。「スコッチ」は、「スコットランドの」という意味です。スコットランドの家庭料理で、大麦の入った野菜スープです。
- ブロス**

1年の中でも過ごしやすい気候の5月ですが、日中は日差しが強く、汗ばむほどの日もあります。急に気温が上がったときには、服装の調整やこまめな水分補給を心掛けて熱中症を予防しましょう。また、新生活の疲れが出てくる時期でもありますので、食事と睡眠をしっかりと、元気に体を動かして、心と体の調子を整えることも大切です。



5月病を
吹き飛ばそう!

5月の献立より

- 7日 10連休明けはカレーでスタートです。付け合わせの「福神漬け」は給食室で手作りします。
- 16日 地場野菜を使った献立です。練馬区産の小松菜を使った炒めものです。(地場野菜の生育状況などにより変更の可能性もあります)
- 20日 4月から6月は、様々な山菜が出回ります。給食では、ぜんまいとわらびを使った「おこわ」を作ります。
- 24日 「世界の料理」② 今月は「スコットランド料理」を紹介します。
- 28日 旬に入ったメロンが登場します。今年の出来は、甘いでしょうか。今から楽しみです。
- 31日 旬の食材を使った献立です。今月は「きびなご」をつかった天ぷらです。

朝ごはんをしっかりと食べていますか?

夕食から朝ごはんまで、だいたい10時間以上あります。さらに、朝ごはんを食べないと、給食までに17時間以上栄養が取れない状態になってしまいます。それによって、

- 集中力がなくなる。
- 貧血をおこしやすくなる。
- 体温があがらず、だるい。



などの影響が出てしまいます。朝ごはんをしっかりと食べて、体を目覚めさせ、給食までの時間を元気に過ごせるようにしましょう。



主な野菜の産地 4月



人参	徳島県	長ネギ	千葉県	ごぼう	青森県
大根	千葉県	にんにく	青森県	ほうれん草	埼玉県
玉ねぎ	北海道	しょうが	高知県	じゃが芋	鹿児島県
小松菜	埼玉県	キャベツ	愛知県	清見オレンジ	愛媛県

一人一回当たりの平均栄養摂取量(中学生)

	エネルギー Kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミ ン				食物繊維	食塩 g
							A ugRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
5月平均	800	15.4	27.2	364	132	3.1	314	0.52	0.59	45	6.2	3.6
学校給食 摂取基準	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上	2.5未満

今月から、教材費と合わせて、給食費の引き落としが始まります。引き落としの前日までに入金をお願いします。20日が土日、祝日の場合は、翌営業日となります。

初回の引き落としは5月24日(金)です。