



早寝早起き朝ごはん  
シンボルマーク

練馬区立北町中学校

校長 赤木 宏行  
栄養士 河口 由季

## 5月5日は「端午の節句」です。

端午の節句には柏餅やちまきを食べる習慣があります。

柏の葉には「新芽が出てから古い葉が落ちる」という性質があります。そして、新芽をこどもに、古い葉を親に例えると、「こどもが生まれるまで親は死なない」となることから、柏の葉は「子孫繁栄」を表し、縁起のよいものと考えられるようになりました。

### 柏餅の作り方

<材料 5個分>  
 上新粉 85g 【あん あん玉1つ20g程度】  
 砂糖 大さじ1 \* あんの場合  
 熱湯 65~75mL こしあん 100g

白玉粉 20g \* みそあんの場合  
 水 20mL 白みそ 100g  
 西京みそ 30g

柏の葉 5枚 (2つのみそを混ぜ合わせて  
 (乾燥している場合は 加熱し、練りあげて冷めた  
 水に20~30分ほど浸す。) ものを使用する。)

### <作り方>

上新粉に砂糖を混ぜてから、熱湯でこねる。  
 白玉粉を水でこねる。  
 を一つにまとめ、耳たぶくらいの  
 柔らかさにこねる。  
 水に濡らして固く絞ったサラシに を包み、  
 強火で20分蒸す。  
 蒸し上がった水にとり、ボウルに移し、  
 すりこぎについて、こねる。  
 を5つに分け、直径10cm位に平らに  
 のばし、あん玉を入れる。  
 2つ折りにし、柏の葉で包み、5分程度蒸す。  
 完成!

新生活が始まり、もう1ヶ月が経ちます。皆さんは新しい環境での生活に慣れましたか？

4月は中旬頃から気温が上がり始め、夏日となった日もありました。これから夏が近づくにつれてどんどん気温が上がります。脱水状態や熱中症にならないためにも、こまめに水分を摂るようにしましょう。また、5月は連休もあり疲れがたまりやすい時期です。規則正しい生活とバランスのよい食事を心がけるようにし、元気に過ごしましょう！

## 水分の摂り方

- \* 一度に大量に飲むのではなく、コップ1杯分(200mL程度)をこまめに飲むようにする。
  - \* 大量に汗をかいたときには、水ではなく麦茶やスポーツドリンクなどを飲むようにする。
- 汗をかいたときに水ばかりを飲んでいて、血液が薄まることによって脱水症状に陥ることがあります！  
 脱水状態になると、足がつる、フラフラする、頭痛がする、などの症状が出てきます。

## もし熱中症になったら！

日陰に移動し、濡れタオルなどで体を冷やしましょう。太い血管の通っている首や太ももなどを冷やすのがベスト！  
 また、水分だけでなく塩分を摂ることも忘れないようにしましょう。

## 食事のバランス

栄養大サーカス

そろっているかな？

健康な体づくりのためには、いろいろな食品を組み合わせることが大切です。その際に、目安となるのが食品を赤・黄・緑の3色にわけて、バランスよく食べる方法(3色食品群)です。みなさんも3つの色の食品を覚えて、いろいろ組み合わせるようしましょう。

赤 あか

緑 緑

黄 き

みどり

体をつくるもとになるよ!

エネルギーのもとになるよ!

体の調子をととのえるよ!

4月使用食材の主な産地実績							
食材	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森	セロリ	静岡	ニラ	栃木	パセリ	茨城
しょうが	長崎	きゅうり	埼玉	菜花	千葉	しめじ	長野
キャベツ	神奈川	えのきたけ	長野	ごぼう	青森	米	青森県産 まっしぐら
じゃがいも	鹿児島	ほうれん草	埼玉	だいこん	千葉	豚肉	群馬、青森
玉葱	北海道	もやし	栃木	小松菜	埼玉	卵	青森
にんじん	徳島	白菜	茨城	ネギ	千葉	鶏肉	宮崎、山梨

### ◆今月の献立から◆

#### 2日(火) 抹茶ケーキ

5月2日は、「八十八夜」です。立春から数えて88日目を「八十八夜」といいます。春から夏に移る季節の節目の日として、大切にされてきました。この頃、茶摘みが始まり、不老長寿の縁起物として「一番茶」が珍重されています。給食では、抹茶を使って、「抹茶ケーキ」を作ります。

#### 24日(水) 春キャベツのマリネ

旬の春キャベツを使った料理です。春キャベツは、①結球がふんわりとしていて巻きが緩いこと、②葉がやわらかくて甘みがあり、みずみずしいこと、という特徴があります。給食ではポイルしてから提供しますが、春キャベツはサラダなどの生食にも適した食材です。キャベツにはビタミンCが

~ 給食費入金のお願い ~

5月の給食費の引き落とし日は、5月8日(月)です。振替日の前日までに残高の確認をお願いいたします。

残高不足等で引き落とし不能の場合は、19日(金)に再引き落としいたします。