

給食だより 5月号

練馬区立光が丘第二中学校

新学期が始まって1ヶ月が過ぎ、学校生活にも慣れてきた頃でしょうか。連休明けに生活リズムが崩れて体調を崩さないように気を付けて、また元気に登校しましょう！

『早寝・早起き・朝ごはん』
シンボルマーク★



ゴールデンウィークを過ぎた頃になると、それまで張り詰めていた緊張感が解け、気持ちが沈んだり、やる気が出なかつたりすることがあります。いわゆる『五月病』と呼ばれますが、これを防ぐには、上のシンボルマークにもあるように、生活リズムを整えること、1日3回規則正しい食事を心がけることが大切です。



毎日、この3つができていれば、あなたも元気になります！

人間が本来持っている生体リズム（体内時計）は25時間とされています。これを24時間にリセットするためには、朝決まった時間に太陽の光を浴びるのが良いとされています。朝寝坊してしまうと、朝日を十分に浴びることができなかつたり、朝ごはんが食べられずに生活リズムを乱す恐れがあります。

保護者の皆様へお願い

〈給食費について〉

給食費の引き落としが始まります。5～12月の8回、毎月26日（土日祝日の場合は翌週平日）に行います。成長期の生徒の皆さんにとって、栄養バランスの取れた安全で安心な給食の食材費となります。ご理解とご協力をお願いします。

〈エプロン等の洗濯について〉

給食当番で使用したエプロンは、週末ご家庭に持ち帰りましたら洗濯をしていただき、忘れずに週明け持たせていただくようお願いいたします。



<5月の献立紹介>

- 5/6（木）中華おこわ、竹輪のお茶揚げ、春雨入りナムル、ぶどうゼリー
5/1の『八十八夜』にちなみ、竹輪のお茶揚げをします。新茶を飲むとその年は無病息災で過ごせると伝えられています。また、5/5の『端午の節句』のちまきの代わりに、中華おこわを提供します。
- 5/24（月）ご飯、せんざんき、梅ドレッシングサラダ、豆腐と青菜の味噌汁
愛媛県の郷土料理で『干斬切（せんざんき）』と呼ばれる、衣に卵の入った“鶏の唐揚げ”を提供します。

その他に、初夏が旬のメロンや、新じゃがを使ったそばろ煮、よもぎ団子なども登場します。
お楽しみに…♪

5月に使用する主な野菜の産地（予定）

米	青森県	玉ねぎ	北海道・兵庫県	キャバツ	千葉県・愛知県・練馬区
新じゃが芋	鹿児島県	人参	千葉県・徳島県	キュウリ	八王子市・瑞穂町
里芋	石川県・愛媛県	大根	千葉県・練馬区	南瓜	茨城県
小松菜	八王子市・瑞穂町	ゴボウ	青森県	ふぎ	愛知県
アスパラガス	新潟県	ブロッコリー	埼玉県	メロン	茨城県
清見オレンジ	和歌山県・愛媛県・佐賀県	小玉スイカ	茨城県	カラマンダリン	愛媛県
牛乳	北海道・青森県・秋田県・岩手県・宮城県・群馬県・山梨県・東京都				

