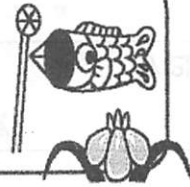




5月給食だより



令和3年5月
練馬区立
石神井中学校

新緑の季節になりました。皆さんは新しい環境に慣れてきた頃ではないでしょうか。5月は緊張が和らいできると同時に、疲れが出てくる時でもあります。体育祭の練習もあるので、「早ね・早おき・朝ごはん」を心がけて毎日元気に過ごしましょう。

<1日の始まりを朝ごはんて元気に！>

朝ごはんは、体全体を目覚めさせ、午前中を元気に過ごすためのエネルギーとなる大切な役割があります。朝ごはんを食べることで眠っている間に下がっていた体温が上がり、血流がよくなります。さらに胃腸が刺激され、排便を促したり、脳へエネルギーが行き渡って脳が活発に働いたりします。集中力・記憶力も高まって学力アップにもつながります。

体や脳を活動モードに切り替えるためにしっかり朝ごはんを食べましょう。



Q: おなかがすかなくて食べられません。どうしたらよい?

A: 前日、遅くまで夜食を摂っていませんか? そのような状態だと、朝になっても食欲がわきません。規則正しい生活・食事をしましょう。また、起きてすぐはおなかが空かないため、早起きを心がけましょう。

Q: どんなものを食べればよいの?

A: まずはエネルギー源となるごはんやパンといった炭水化物をきちんと食べましょう。たんぱく質やビタミンを含むおかずがあるとさらに良いです。「おにぎり+納豆+具だくさんみそ汁」、「パン+目玉焼き+野菜スープ」のような組み合わせが理想です。ヨーグルトやフルーツも食べやすいので朝食向きです。

<4月分 主な使用食材の産地>

さやいんげん	大根 チンゲン菜	じゃがいも	豚肉 ほうれん草	ピーマン れんこん 水菜・白菜	ごぼう にんにく	じゃがいも グリーンピース
沖縄	千葉	長崎	群馬	茨城	青森	鹿児島
もやし	セロリ	玉ねぎ	キャベツ	鶏肉	ゆず	生姜
栃木	静岡	北海道	神奈川	岩手	徳島	高知

<産直品>

- ・千葉県多古町より
きゅうり、にんじん、長ねぎ、小松菜、みそ
- ・長野県栄村より
ふきのとう、山うど、玄米、えのきだけ、大豆
- ・北海道空知より
七分つき米、もち米

<今月の献立から>

6日:「春炊きごはん」 春が旬のたけのこ・グリーンピース・ふきを使った炊き込みごはんです。
「柏もち」 5日の子どもの日にちなんだデザートを上新粉と小豆から給食室で作ります。

28日:「ヒレカツ」

体育祭応援メニューです。カツを食べて、みなさんがカー杯持っているパワーを発揮できるよう願いを込めて作ります。体育祭当日は、晴れでも雨でも給食がありません。各ご家庭でお弁当の用意をお願いいたします。

◎今月の果物は、ジューシーフルーツとデコポンを予定しています。

<東京産物>

のらぼう菜(立川市)

その昔、天明・天保の大飢饉の際に人々を飢餓から救ったと言われている野菜です。ベーターカロチン、ビタミンB、C、ミネラル、食物繊維が豊富です。

里いも(練馬区)

立野町の畑でとれたものです。



学校給食費の納入にご協力ください!

5月の引き落とし日は、初回24日(月)、再振替31日(月)です。残高のご確認をお願いします。