



5月給食だより

令和3年5月
練馬区立
石神井西中学校

新緑の季節になりました。生徒の皆さんも新しい環境になれてきた頃ではないでしょうか。5月は緊張が和らいでくると同時に、体調を崩しやすい時でもあります。運動会の練習もあるので、早寝・早起きを心がけ、翌日まで疲れを残さないようにしましょう。また、朝ごはんをしっかりと食べると元気に1日をスタートする事ができます。「早寝・早起き・朝ごはん」が元気の秘けつです。

<1日の始まりを朝ごはん で元気に！>

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り、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と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: 起きてすぐはおなかがすかないため、早起きを心がけましょう。十分な睡眠をとっていることも朝ごはんを美味しく食べるコツです。規則正しい生活を送りましょう。また、いつも朝ごはん食べていないと体内時計が乱れて朝になってもお腹が空きません。朝ごはんを食べる習慣をつけることが大切です。

<4月分 主な使用食材の産地>

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
きゅうり	群馬	にんにく	青森	えのきだけ	長野	デコボン	熊本	わけぎ	千葉
もやし	栃木	新タケノコ	熊本	ぶなしめじ	長野	小松菜	埼玉	白菜	茨城
人参	徳島	きぬさや	鹿児島	清見オレンジ	愛媛	ごぼう	青森	大根	千葉
じゃがいも	長崎	糸三つ葉	千葉	さやいんげん	沖縄	セロリ	静岡	長ねぎ	栃木
たまねぎ	北海道	青ピーマン	茨城	アスパラガス	長野	生姜	高知	きゃべつ	神奈川
ししゃも	アイスランド	チンゲン菜	千葉	ブロッコリー	愛知	かぼちゃ	鹿児島	にら	千葉
えび	インドネシア	精白米	秋田	ちりめんじゃこ	宮崎	いか	ベルー	かじき	静岡
シルバー	ニュージーランド	鶏肉	岩手	豚肉	千葉				

<今月の献立から>



6日: 「ししゃものお茶の葉揚げ」

立春から数えて88日目の5月1日は八十八夜と呼ばれ、新茶の茶摘み始める時期です。給食では、砕いたお茶の葉を使った「ししゃものお茶の葉揚げ」を作ります。

7日: 「グリーンピースごはん」

今が旬の生のグリーンピースを使った炊き込みご飯を作ります。グリーンピースはちょっと苦手…という人も多いと思いますが、普段食べている冷凍グリーンピースと春にしか出回らない生のグリーンピースでは美味しさが違います。食わず嫌いせずに挑戦してもらいたいです。

10日: 「かつおとあさりの炊き込みごはん」

旬のかつおとあさりを使います。どちらも鉄分が豊富なので、貧血予防に効果的です。

学校給食費の納入にご協力ください！

今年度最初の引き落とし日は、5月31日(月)です。残高のご確認をよろしくお願いいたします。

- 1年生 27,406円 (給食費 15,606円+教材費)
- 2年生 24,274円 (給食費 14,274円+教材費)
- 3年生 18,275円 (給食費 13,275円+教材費)