



# 5月給食だより



令和4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。

## <「早寝・早起き・朝ごはん」で1日を元気にスタートさせよう！>

朝ごはんには、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。また、朝ごはんを食べることで集中力・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。

### ◎どんなものを食べればいいのか？

⇒主食+主菜+副菜・汁物など、複数の料理を組み合わせさせて食べましょう。



昨年度の練馬区の朝ごはん調査によると、90%以上の生徒が朝ごはんを食べる習慣があると回答している一方、主食+主菜など複数の料理を組み合わせさせて食べている生徒は全体の半分以下という結果が出ています。ごはんやパンといった炭水化物だけでは、1日を元気に過ごすことは出来ません。主食だけではなく、おかずやサラダ、果物を組み合わせた朝ごはんを食べるように心がけていきましょう。

## <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
もやし	栃木	にんにく	青森	えのきだけ	長野	デコボン	熊本	わけぎ	埼玉
人参	静岡、徳島	かぼちゃ	鹿児島	ぶなしめじ	長野	小松菜	埼玉	白菜	茨城
じゃがいも	鹿児島	さつまいも	千葉	清見オレンジ	佐賀	ごぼう	青森	大根	千葉
たまねぎ	兵庫、佐賀	系三つ葉	群馬	さやえんどう	愛知	セロリ	茨城	長ねぎ	千葉
ししゃも	アイスランド	青ピーマン	茨城	アスパラガス	栃木	生姜	長崎	きゃべつ	神奈川
えび	インドネシア	チンゲン菜	静岡	ブロッコリー	埼玉	きゅうり	埼玉	にら	茨城
シルバー	ニュージーランド	精白米	秋田	いか	ペルー	鶏肉	宮崎	豚肉	群馬

## <今月の献立から>

6日：「抹茶ケーキ」 八十八夜にちなんで抹茶を使ったデザートを作ります。



10日：「グリーンピースごはん」

今が旬の生グリーンピースを使った炊き込みご飯です。グリーンピースは苦手…。という人も多いと思いますが、新鮮な生のグリーンピースは普段食べているものとはひと味違う美味しさです。食わず嫌いせずに、ぜひ挑戦してみてください。

### 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、5月31日（火）です。残高のご確認をよろしくお願いいたします。