

5月

給食だより



練馬区立三原台中学校
校長 山崎 二郎
栄養士 関 友美

新緑がとてもきれいな季節になりました。新年度が始まって1か月、新しい環境にも慣れてきた頃かと思えます。しかし、たまった疲れが出やすい時期でもあります。そんなときこそ、バランスのとれた「栄養」をとり、元気に「運動」をし、睡眠をしっかりとして「休養」することが大切です。学校生活の基本「早寝・早起き・朝ごはん」に加え、「栄養・運動・休養」のバランスのとれた生活を送るように心がけましょう。

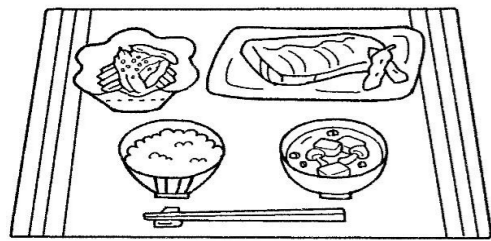
運動会で力を出すために大切なこと

生活習慣



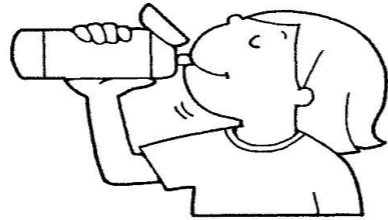
体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好ききらいなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給

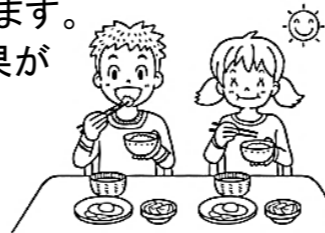


運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

☆朝ごはんの大切な役割☆



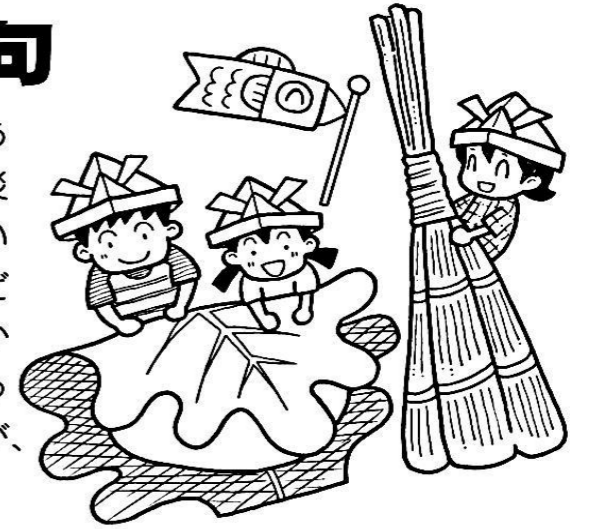
朝ごはんは1日のはじめに食べる食事です。単に栄養素をとるだけではなく、体を目覚めさせる働きもあります。よくかんで食べることで血流がよくなり、体温が上昇し、胃腸などの内臓も活発に働くため、排便もスムーズに行われるようになります。脳にもエネルギーが補給されるため、朝から目が覚めて勉強に集中することができるようになります。朝ごはんを食べると「学力アップ」「体力アップ」の効果があると言われています。



5月5日は端午の節句



端午とは、中国で「月のはじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日にはちまきやかしわもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は笹でくるむのが普通ですが、本来は茅の葉で巻いていました。



❀ 今月の献立から ❀

❀ 1日(水)「開校記念日」「八十八夜」

三原台中学校は47回目の開校記念日を迎えます。立春から数えて88日目。茶摘みの季節です。八十八夜に摘んだ茶葉は、長寿の薬とも言われています。香り高い抹茶を使った抹茶豆乳プリンで開校記念のお祝いです。

❀ 9日(木)

初夏に収穫される根生姜を貯蔵せずにみずみずしく辛みの少ない状態で出荷される、新生姜を使った混ぜごはん、こどもの日のお祝いとして、兜の形をしたかまぼこが入ったすまし汁の献立です。

❀ 15日(水)

鯉の旬は年2回、「春の初鯉」と「秋の戻り鯉」があります。春の初鯉は、脂のりが少なくあっさりしているため、調味した出汁を吸わせ、うま味ごはん混ぜ合わせた、初鯉の混ぜごはんを作ります。

❀ 16日(木)

中間考査1日目は給食ありません。

❀ 28日(火)

旬のグリーンピースを使ったごはん、鮭を油で揚げたから甘辛いタレに絡め、ローストアーモンドを合わせたかりんと揚げの献立です。

給食食材、野菜の産地についてのお知らせ 4月10日～4月30日

米	青森	牛乳	千葉・岩手・宮城・青森・秋田・北海道					ふき	愛知
しょうが	高知	もやし	栃木	キャベツ	愛知	ねぎ	練馬	セロリー	静岡
にんにく	青森	きゅうり	宮崎	アスパラガス	栃木	ごぼう	青森	清見	愛媛
たまねぎ	北海道	大根	千葉	豆もやし	群馬	小松菜	埼玉	りんご	青森
にんじん	千葉	みつば	千葉	にら	千葉	ピーマン	茨城	日向夏	高知
じゃがいも	長崎	れんこん	茨城	たけのこ	愛媛	ごぼう	青森	河内晩柑	熊本

『給食費について』

練馬区では今年度の給食費が無償化になりました。ゆうちょ銀行口座からは、教材費のみが引き落としとなります。教材費の引き落としに関しては、各学年の「学納金のお知らせ」をご覧ください。