

給食だより

平成 28 年度 5 月号 大泉第二中学校



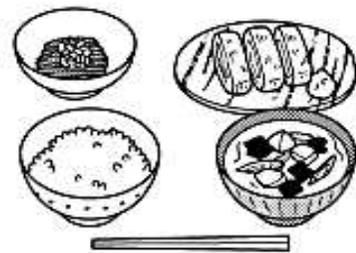
若葉の緑が美しい、爽やかな季節がやってきました。1年生の皆さんもだいぶ中学校生活に慣れた頃ではないでしょうか。

ところでみなさんは、毎日朝ごはんを食べていますか？ 毎日を元気に過ごすためには朝ごはんが大切です。朝ごはんの大切さを見直し、きちんと食べるようにしましょう。

毎日朝ごはんを食べましょう！



理想の朝ごはんは



主食、主菜、副菜、汁物がそろった食事が理想的な朝ごはんといわれています。この4つをそろえることで、いろいろな栄養素をとることができ、栄養のバランスがとれます。

朝ごはんを食べることで脳や体にエネルギーが補給され、体温が上昇します。これによって脳の働きを活発にし、体を目覚めさせ、スムーズに活動ができるようになります。また、胃や腸に食べ物が入ることで腸の働きが高まり、排便しやすくなります。一方で、朝ごはんを食べないとエネルギーが不足し、体温も上がりにくくなります。

朝から元気に過ごすためには、朝ごはんをしっかり食べることが大切なのです。

何も食べていない人は



朝ごはんを食べる習慣がないという人は、まずは何か食べることから始めましょう。冷蔵庫の中や家にあるもので手軽に食べられるものから始め、食べる習慣がいたら、少しずつ品数を増やしていきましょう。

	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン			塩分	
	kcal	g	g	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
5月平均	794	31.1	24.9	409	3.7	316	0.49	0.66	45	3.5
学校給食摂取基準	820	25-40	22.8-27.3	450	4	300	0.50	0.60	35	3.0



2日(月) 八十八夜
たけのこ寿司・水菜と豚肉のはりはり汁・茶豆

八十八夜は、立春から数えて88日目をいいます。この日に摘み取られるお茶は、昔から不老長寿の縁起物として珍重されています。

給食では、八十八夜にちなんで、抹茶を使って“茶豆”を作ります。

6日(金) 端午の節句
五月おこわ・中華風豆腐スープ・キャラメルポテト

5月5日の“端午の節句”にちなんだ献立です。給食ではちまきを食べやすいおこわにして出します。



旬の食材

11日(水) えんどう豆のご飯・鯉の揚げ煮

26日(木) 鱸(あじ)のチーズフライ



初夏に旬を迎える食べ物には、えんどう豆(グリーンピース)やアスパラガス、新じゃがいも、鯉(かつお)、鱸(あじ)など様々なものがあります。

旬のものは、おいしいだけでなく栄養価も高いです。この時季ならではの旬の味を積極的に楽しみましょう。

19日(木) 食育の日

ご飯・豆腐ハンバーグ・ポテトサラダ・キャベツの味噌汁

毎月19日は“食育の日”です。今年度は、みなさんが授業で考えた献立や先生の思い出の味をテーマにした給食を作る予定です。

5月は、昨年度1年B組(現2年生)が家庭科の授業で考えた献立を給食用にアレンジしました！

24日(火)

国産小麦パン・まめまめコロッケ・千切りキャベツ・ペイザンヌスープ

いろいろな豆を使ったコロッケを給食室で1つ1つ手作りします。豆が苦手な人も“まめまめコロッケ”になると食べられるようになります！

お知らせ



5月(1年生は6月)より、給食費の口座引き落としが始まります。今月の引き落とし日は16日です。前日までに口座へのご入金をお願いいたします。

また、手数料が10円かかりますので、振り込む際は10円を足して振り込んでくださいますよう、重ねてお願いいたします。

給食費はすべて食材費に充てられます。

その他の光熱費・人件費等は都または区の予算で賄われています。