

# 給食だより

平成 29 年度 5 月号 大泉第二中学校



木々の緑も鮮やかさを増し、さわやかな季節になりました。早いもので、新学期が始まって1か月がたちました。1年生のみなさんも、だいぶ中学校生活に慣れた頃ではないでしょうか？

より充実した学校生活を送るためにも、朝ごはんをしっかり食べて1日をスタートさせましょう。

また、5月5日は「子どもの日／端午の節句」です。端午の節句には、こいのぼりを飾ったり菖蒲湯に入ったりします。ちまきや柏もちを食べて、みんなでお祝いしましょう。

## 朝ごはんはパワーの源です！



毎日、朝ごはんを食べていますか？ 朝ごはんを食べると体温が上がり、眠っている間に休んでいた脳や体が目覚めます。朝ごはんを食べることで、1日をスタートさせるためのエネルギーを得ることができます。

また、朝ごはんは1日の生活リズムをととのえたり、腸の動きを促し、排泄のリズムをつくったりする役割もあります。

朝ごはんをおいしくきちんと食べるためには、時間に余裕を持ちましょう。そのためには前日に学校の準備をしておき、早寝を心がけるようにしましょう。

### 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。



### ◇2日（火） 八十八夜

たけのこ寿司・豚肉と水菜のはりはり汁・抹茶蒸しパン

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るそうです。

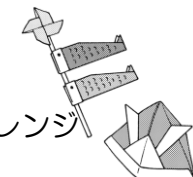
給食では、八十八夜にちなんで、抹茶を使った“抹茶蒸しパン”を作ります。



### ◇8日（月） 端午の節句

五日おこわ・中華風たまごスープ・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、ちまきをアレンジして、食べやすいおこわを作ります。



### ◇15日（月） 沖縄県本土復帰記念日

クワジュシー・イナムドゥチ・サーターアンダギー

5月15日は沖縄県がアメリカから日本に返還された日です。

給食では、この日にちなんで“**沖縄県**”の郷土料理を作ります。当日のお昼の放送で料理について解説します！

### ◇18日（木） 食育の日（毎月19日）

メープルフレンチトースト・サーモンチャウダー・バジドレサラダ

毎月19日は“**食育の日**”です。今年度は、練馬区「世界ともだちプロジェクト」（世界の料理）をテーマに給食を作る予定です。

5月は“**カナダ**”がテーマです。カナダの特産品である、メープルシロップやサーモンを使った料理を作ります。（4月は“**韓国**”がテーマでした。）

### ◇26日（金）

丸パン・まめまめコロッケ・千切りキャベツ・パイザンヌスープ

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。苦手な人の多い豆料理ですが“まめまめコロッケ”は人気メニューです！

### 初夏に美味しい食べ物を味わってみよう！

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、そら豆、鯉（かつお）、鰯（あじ）など様々な食べ物があります。

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。

- ◇10日（水） 新じゃがいものそぼろ煮
- ◇11日（木） えんどう豆ご飯・鯉の揚げ煮
- ◇17日（水） 鰯のチーズフライ

