

給食だより

平成 30 年度 5 月号 大泉第二中学校



新年度が始まり 1 か月が経ちました。新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃でしょう。みなさんは、毎日きちんと朝ごはんを食べていますか？ 元気に 1 日を過ごすためには朝ごはんが大切です。朝ごはんを食べることで、生活リズムも整いますので、しっかり食べて、元気な毎日を送りましょう。

脳のエネルギーになる

朝食を食べて元気にすごそう！

朝ごはんを食べると体温が上がり、体全体が目覚めて元気に活動することができます。脳の活動に必要なエネルギーであるブドウ糖も補給され、集中力が高まります。また、よくかんで食べることで脳や消化器も目覚め、朝の排便にもつながります。規則正しい生活を送るためにも、朝ごはんは欠かせません。

体が目覚める

体温が上がる

排便を促す

血流がよくなる



朝ごはんをおいしく食べるためには…

早起きをする



早く起きると時間に余裕ができ、おなかもすきます。

時間を決める



同じ時間に食べると、次第に習慣になります。

夜食は食べない



夜遅くに食べると、朝に食欲がわかきません。

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（水） 八十八夜

たけのご寿司・豚肉と水菜のはりはり汁・抹茶ケーキ

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大切にされてきました。

給食では、八十八夜にちなんで、抹茶を使った新デザート“抹茶ケーキ”を作ります。



◇7日（月） 端午の節句

ご飯・柏餅風ハンバーグ・土佐酢和え・キャベツの味噌汁

5月5日の端午の節句にちなんで献立です。給食では、健やかな成長を願って食べる柏餅にちなんで、しそを柏の葉に見立てて“柏餅風ハンバーグ”を作ります。



◇15日（火） 沖縄県本土復帰記念日

クワジューシー（沖縄風炊き込みご飯）・イナムドゥチ・サターアングギー

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！

◇21日（月） 食育の日（毎月19日）

きつねご飯・がめ煮・千種和え

毎月 19 日は“食育の日”です。今年度は、日本各地の郷土料理をテーマに給食を作ります。郷土料理は、各地域の産物を上手に活用して、風土にあった食べ物として作られ、食べられてきました。そして歴史や文化、あるいは食生活とともに受けつがれています。

5月は“福岡県”をテーマに、“がめ煮”を作ります。

がめ煮は炒り鶏や筑前煮とも呼ばれる、鶏肉や野菜などを煮た料理です。当日のお昼の放送で名前の由来や料理について解説します！

初夏におい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。

- ◇ 1日（火） えんどう豆のご飯・鯉の揚げ煮
(えんどう豆・かつお)
- ◇ 2日（水） たけのご寿司（新たけのこ）
- ◇ 11日（金） 新じゃがいものそぼろ煮（新じゃがいも）
- ◇ 31日（金） 鰯のチーズフライ（あじ）

