

給食だより

平成31年度5月号 大泉第二中学校

平成31年4月26日 校長 関 基雄
栄養士 小林 百合子



新年度が始まり1か月がたちました。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。



の献立より



◇7日(火) 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。



◇8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大切にされています。今年は、5月2日ですが、お休みのため8日にいたします。

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。

◇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・サータアンダギー

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！

◇17日(金) 食育の日(毎月19日)

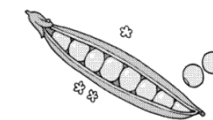
メープルフレンチトースト・サーモンチャウダー・バジドレサラダ

毎月19日は“食育の日”です。今年度は、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。

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。



- ◇ 8日(水) たけのご寿司(新たけのご)
- ◇ 9日(木) えんどう豆のご飯・鯉の揚げ煮(えんどう豆・かつお)
- ◇ 16日(木) 鰯のチーズフライ(あじ)