

給食だより

令和4年度5月号 大泉第二中学校

令和4年4月27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



◇2日（月） 八十八夜

たけのこ寿司・水菜と豚肉のはりはり汁・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。

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。

◇6日（金） 端午の節句

ご飯・柏餅風ハンバーグ・土佐酢和え・キャベツとたまねぎの味噌汁

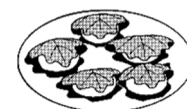
5月5日の端午の節句にちなんで献立です。給食では、健やかな成長を願って食べる柏餅にちなんで、しそを柏の葉に見立てて“柏餅風ハンバーグ”を作ります。

◇18日（水） 旬の食材 えんどう豆

えんどう豆ご飯・鯉の揚げ煮・ピリ辛ごま和え・もやしのみそ汁

冷凍ものとは違い、旬のえんどう豆にはとても甘味があります。

今回は、えんどう豆を使い、えんどう豆ご飯にします。旬の食材をしっかり味わいましょう。



◇19日（水） 食育の日（毎月19日）

ジュシー（沖縄風炊き込みご飯）・イナムドゥチ・サータアンダギー

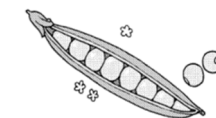
毎月19日は“食育の日”です。今年度は、郷土料理をテーマに給食を作る予定です。

4月は熊本県の太平燕でしたが、5月は“沖縄県”がテーマです。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。ジュシーは、豚バラ肉とにんじんの野菜の具に、豚肉のゆで汁や昆布のだし汁で炊き込んだ沖縄風の炊き込みご飯です。イナムドゥチは、具たくさんみそ汁で、サータアンダギーは、球状のドーナツです。

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。



- ◇2日（月） たけのこ寿司（新たけのこ）
- ◇13日（金） まめまめコロッケ（えんどう豆）
- ◇16日（月） 新じゃがいものそぼろ煮（新じゃがいも）
- ◇17日（火） メロン
- ◇18日（水） えんどう豆ご飯・鯉の揚げ煮（えんどう豆・かつお）
- ◇20日（金） あじフライ（あじ）