

給食だより

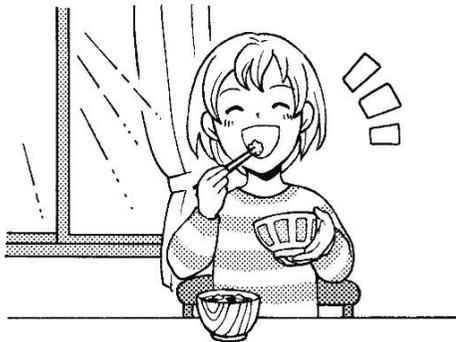
令和5年度5月号 大泉第二中学校

令和5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。

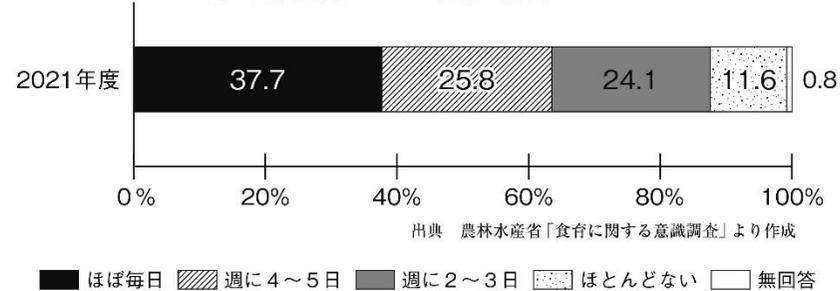
1日は朝ごはんから始まる



朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素を補給することができます。さらに体温を上げて脳や体を目覚めさせて、活動できる状態に切りかえます。また、胃や腸の動きをよくして排便を促し、便秘の予防に役立ちます。1日を元気に始めるために、朝ごはんは欠かすことができません。毎日必ず、朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。

Data 見る食育 ▶▶▶ 栄養バランスよく食べていますか？

図 1週間のうち、主食・主菜・副菜が3つそろった食事を1日2回以上食べている日数の割合



主食・主菜・副菜が3つそろった食事を1日2回以上、ほぼ毎日とっている人の割合は、2021年度は37.7%でした。第4次食育推進基本計画では、2025年度までに、この割合を50%以上にすることを目標にしています。



の献立より



◇1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、昔から縁起物として大切にされています。今年の八十八夜は、2日ですが、献立の都合で一日早くいたします。

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。

◇2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

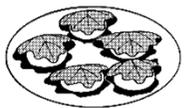
5月5日の端午の節句にちなんで献立です。給食では、健やかな成長を願って食べる柏餅にちなんで、しそを柏の葉に見立てて“柏餅風ハンバーグ”を作ります。

◇16日(火) 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(金) 食育の日(毎月19日)

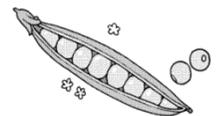
ご飯(茨城県産こしひかり)、あじフライ、もやしの和えもの、豚汁

毎月19日は“食育の日”です。今年度は、様々な産地のお米を使用していく予定です。19日以外は、“青森県産まっしぐら”を使用しています。

4月の食育の日は、“岩手県産ひとめぼれ”を使用しましたが、5月は“茨城県産こしひかり”を使用します。茨城県のお米の生産量は、全国6位で、関東では1位です。茨城県内で作られる米の8割はこしひかりで、新潟県に次いで全国2位の収穫量です。ツヤ、コシ、粘りの3拍子がそろっているお米です。

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)、鱻(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(月) たけのこ寿司(新たけのこ)
- ◇12日(金) 新じゃがいものそぼろ煮(新じゃがいも)
- ◇16日(火) えんどう豆ご飯・鯉の揚げ煮(えんどう豆・かつお)
- ◇18日(木) メロン
- ◇19日(金) あじフライ(あじ)