



5月 給食だより

H31.4.26
練馬区立八坂中学校
校長 安井 実
栄養士 堀切 知江



生活リズムをととのえよう

新年度が始まってひと月。新しい生活にも慣れてきたころでしょうか。校内でも元気な姿を目にします。この時季はそれまで張りつめていた緊張感がとけ、疲れが出たり、やる気がなくなったりすることがあります。これを防ぐには、ゆっくりお風呂に入ったり、家族団らんの時間をつくるなど、リラックスできる時間をもつことが大切です。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、生活リズムを整える努力をしましょう。

5月の献立から



【行事等による献立】

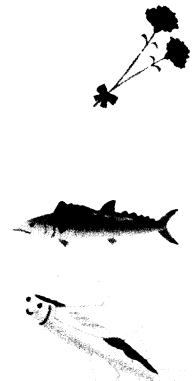
- 端午の節句献立（7日）…5月5日は端午の節句です。古代中国の邪気をはらう行事と、日本の田植え前の厄をはらう女性の祭りが結びついたとされています。江戸時代頃からは、男の子の祭りへと変わってきました。ちまきやかしわ餅を食べて祝う習わしがあります。給食では中華ちまきを手作りします。
- 地産地消献立（9日）…東京都八丈島産のとびうおを使って、しゅうまいを作ります。
- 運動会応援献立(31日)・運動会前日に、チキンカツ(勝つ)を作ります。しっかり食べて、練習の成果を発揮しましょう。



【旬の食材を使った献立】

旬の食材…… 鯖(さわら)、鯉(かつお)、とびうお、じゃがいも、お茶等

- 「鯉の揚げ煮」（7日）……鯉はしょうゆで下味をつけ、片栗粉をつけて揚げてから、甘辛しょうゆ味のタレを絡めて作ります。
- 「五月汁」（7日）……旬の野菜のたけのこ、じゃがいも、にんじん、絹さや等の入ったみそ汁です。
- 「サクラムスのオイマヨ焼き」……ゆでたキャベツを紙皿にしき、下味したマスをのせ、マヨネーズ、オイスターソース、しょうゆを混ぜたタレをかけて焼きます。
(27日) *マヨネーズは、卵を含まないものを使います。
- 新じゃがいもを使って……「新じゃがのそぼろ煮」（13日）
「ポテトグラタン」（28日）を作ります。
- 抹茶を使って……「抹茶ミルクゼリー」（8日）
「抹茶チーズケーキ」（23日）を作ります。
- 旬の魚を使って……「鯉の揚げ煮」（7日）
「鯖のみそ焼き」（20日）
「サクラムスのオイマヨ焼き」（27日）



※果物は、「なつみ」と「美生柑」を予定しています。

<朝ご飯のすすめ> わたしたちの脳がエネルギーとして使うのは、おもにブドウ糖です。ブドウ糖は、ご飯やパンなどのでんぷんを多く含む食品が体内で分解されてできます。バランスよく食べるのが大切ですが、時間がないときは、おにぎりやパンだけでも食べて登校してきてください。おすすめします！