



5月 給食たより



R 6 . 4 . 3 0
練馬区立八坂中学校
校長 代市 利光
栄養士 虞 申佳

若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1か月がたとうとしていますが、昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。

早寝・早起き・朝ごはん!



熱中症に要注意!

日中は日差しが強く、汗ばむ陽気になることもあります。また、マスクをしていると熱中症のリスクが高まりますので、こまめな水分補給を心がけましょう。



朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

毎日、朝ごはんを食べていますか? 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、一日を元気にスタートさせましょう。

5月の献立から



【行事等による献立】

- ・端午の節句献立(2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「八宝おこわ」を作ります。
- ・世界の料理から(9日)…ベルギーのフリカデル(肉団子のトマト煮込み)、フリッツ(ポテト)です。
- ・運動会応援献立(31日)・運動会前日に、「みそカツ丼」と「紅白すまし汁」を作ります。お楽しみに。



【旬の食材を使った献立】

旬の食材…えび、いか、アスパラガス、じゃがいも、かぶ、メロン等

- ・「五月汁」(17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。
- ・新じゃがいもを使って……「お豆のポトフ」(13日)、「キャラメルポテト」(15日)



<5月の主な使用食材と産地(実績)>

食材	キャベツ 小松菜	白菜 ビーマン ネギ なら	柑橘類	ほうれんそう	にんにく りんご ごぼう	じゃが芋	玉ねぎ
産地	練馬区	茨城	愛媛	東京	青森	鹿児島	北海道
食材	もやし	さといも	大根 パセリ	にんじん	しょうが じゃがいも	フロッコリー きゅうり	しめじ
産地	栃木	埼玉	千葉	徳島	長崎	群馬	長野

※5月の飲用牛乳の生乳産地予定は東京都・群馬・山梨・岩手・宮城・青森・秋田・北海道です。