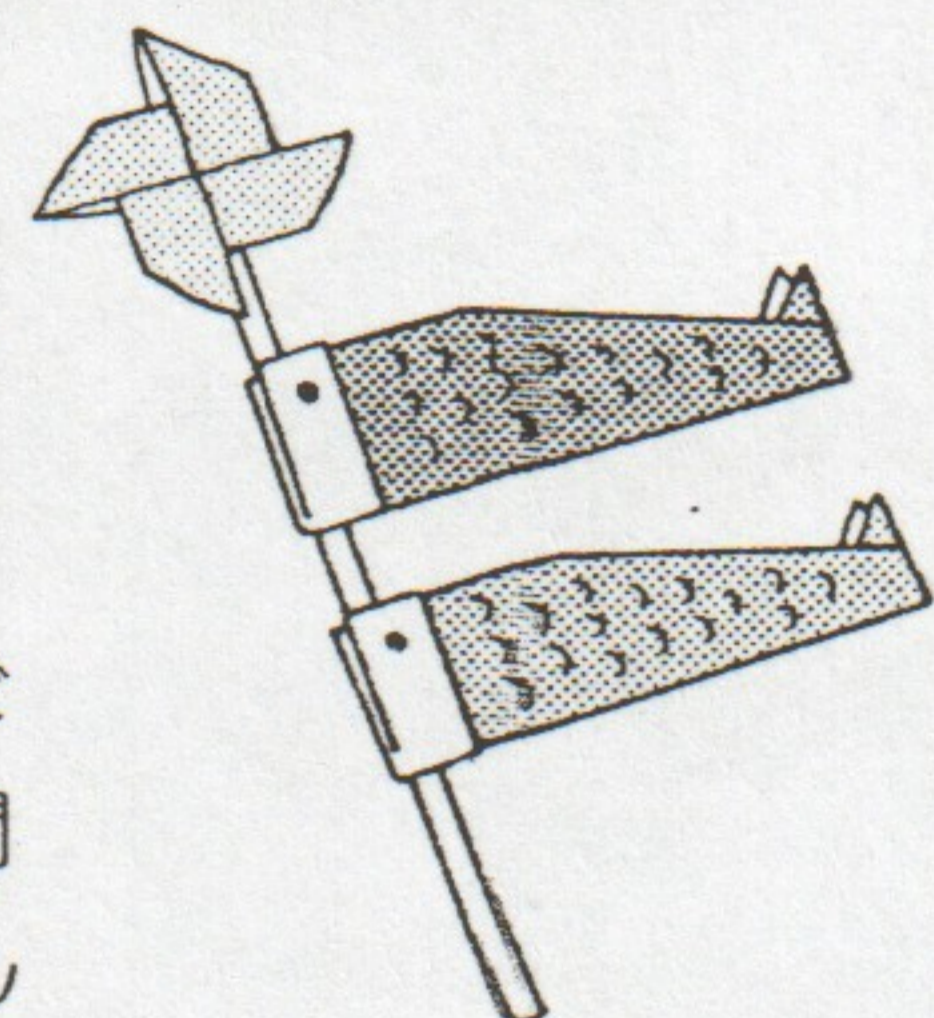


食育だより5月



平成28年4月28日
練馬区立豊玉第二中学校

緑が目に見え鮮やかなさわやかな季節になりました。新学期が始まって1ヶ月が過ぎました。どの学年も気持ちを新たに充実した生活を送っています。それと共に、ふだんの疲れが出てくる頃でもあります。連休中は部活動などで忙しい人もいますが、栄養と休養をしっかりと取り、体調を崩さないように気をつけましょう。連休が終わると、運動会の練習が始まります。朝ごはんをしっかりと食べて1日のスタートをしましょう。



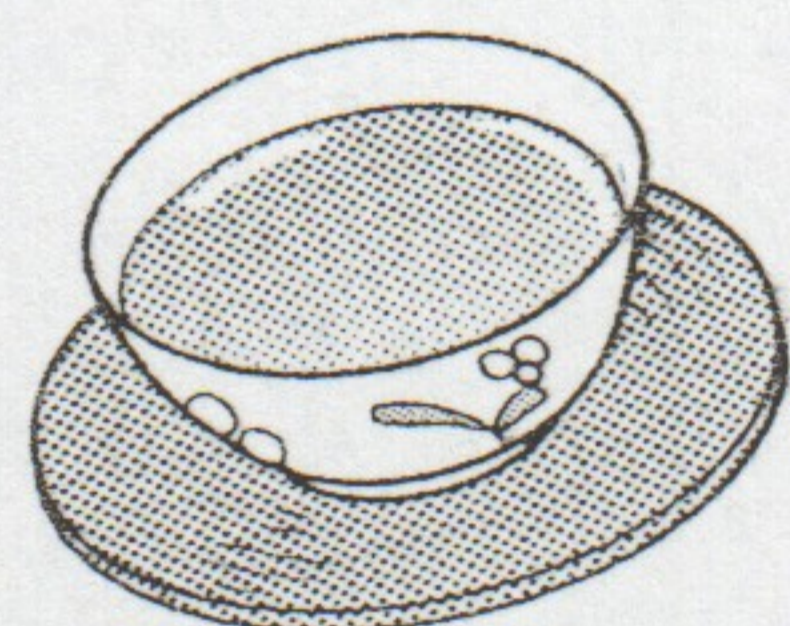
朝ごはんはパワーの源です！



毎日、朝ごはんを食べていますか？ 朝ごはんを食べると体温が上がり、眠っている間に休んでいた脳や体が目覚めます。朝ごはんを食べることで、1日をスタートさせるためのエネルギーを得ることができます。

また、朝ごはんは1日の生活リズムをととのえたり、腸の働きを促し、^{はいせつ}排泄のリズムをつくったりする役割もあります。

朝ごはんをおいしくきちんと食べるためには、時間に余裕を持ちましょう。そのためには前日に学校の準備をしておき、早寝を心がけるようにしましょう。



緑茶

新茶の季節です。茶はいつ頃日本に伝わったのでしょうか。

中国から3回にわたって伝えられたそうです。はじめは平安時代前期に唐から茶を煮出して飲む方法が、2度目は鎌倉時代初期に宋から抹茶に湯を注いで飲む方法が、3度目は江戸時代前期に明から茶を湯に浸し、そのエキスを飲む方法が伝えられたようです。それぞれの飲み方は日本の各地に伝わり、時代を経て形を変えて残っているそうです。そんな時代に思いを馳せて緑茶を味わってみてはいかがでしょうか。



給食が始まり1ヶ月が過ぎました。一年生も毎日残菜も少なくしっかりと食べています。上級生も新たな気持ちで苦手な食べ物に挑戦している人も出てきました。とてもうれしいことです。ゆっくりと見守っていきたいと思います。



献立から

- 18日 鯉のチャンチャン焼き 季節の鯉を野菜たっぷりのチャンチャン焼きにします。
- 25日 ロールトースト パンにチーズのせてアルミホイルで一つずつ包んみ、オーブンで焼いた物です。パンの耳はラスクにします。
- 31日 手作りパン 給食室で生地から焼き上げます。子供たちの大好きな献立です。