

食育だより 5月

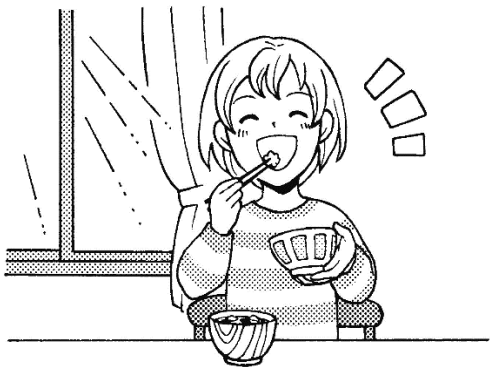


令和5年4月28日
練馬区立豊玉第二中学校

新年度が始まって早くも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて1日を元気にスタートさせましょう。

4月は新しい環境になり、給食の残菜が多くなる傾向にあります。しかしながら、どのクラスも4月から残菜が少なく、とても感心しています。1年生は、小学校の量とのギャップを感じながらもよく食べています。今月は運動会があります。しっかりと食べて元気に過ごしましょう。

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。

体温を上げて脳や体を目覚めさせるのはズバリ

たんぱく質！！

ごはん派は…焼き魚や納豆、卵焼き、目玉焼き、豆腐のみそ汁など 

パン派は…目玉焼き、スクランブルエッグ、ハムベーコン、ウインナー、ツナトーストなど

たんぱく質をひとつ加えて、体を目覚めさせる朝食を心がけましょう。いつもの朝食にヨーグルトやチーズを加えるのもおすすめです！  

はじめまして。

栄養士の礪波（となみ）です。

今年度は栄養士1名と調理員6名で豊玉第二中の給食を作っています。生徒の皆さんが、元気に充実した学校生活をおくれるよう、安心安全でおいしい給食作りをしたいと思っています。

よろしくお願いします！

(HPに給食の写真を

載せていますので、ぜひご覧ください♪)



4月使用食材の主な産地

◇◇野菜や果物等生鮮食品は国産を使用しています◇◇

| | | | | |
|--------------|-----------|----------|------------|---------|
| 米：青森県（まっしぐら） | じゃがいも：鹿児島 | 大根：千葉県 | トマト：東京都練馬区 | |
| はい芽米：北海道 | カジキ：静岡県 | 玉ねぎ：北海道 | 里芋：埼玉県 | いちご：宮崎県 |
| 卵：栃木県 | 大納言：北海道 | たけのこ：愛媛県 | 人参：徳島県 | りんご：青森県 |
| 鶏肉：宮崎県 | 白いんげん：北海道 | キャベツ：神奈川 | 白菜：茨城県 | 清見：静岡県 |
| 豚肉：茨城県 | ムロアジ：東京都 | ごぼう：青森県 | ニラ：栃木県 | なつみ：愛媛県 |

5月22日(月)は、

給食費等の口座振替日

です。前日までに、口座

残高のご確認を

お願いいたし

ます。

