



給食だより

令和8年度5月号

練馬区立開進第二中学校

今月の目標：バランスのよい食事をしよう

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。運動会の練習も始まりますので、睡眠をしっかりとって体調を整えて登校するようにしましょう。

新生活の**疲れ**が出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきた頃でしょうか。皆さんも楽しいゴールデンウィークですが、休み明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出て不規則な生活になることがあります。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。

<p>食事</p> <p>朝・昼・夕の3食を 決まった時間に 食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<p>睡眠</p> <p>早寝・早起きを 心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<p>運動</p> <p>日中は元気に体を 動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p>
--	---	--

5月2日は八十八夜です。立春(2月4日ごろ)から数えて88日目の日にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。

八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言葉があるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。この時期だけの新茶をぜひ楽しんでみましょう。



5月29日(金)の給食には、練馬区の地場産物である「ねり丸キャベツ」が使用されたメニューが提供されます。

みなさんの住む練馬区で作られたキャベツを味わってみてください。



☆4月の主な食材の産地(実績)☆

[牛乳] 東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、宮城県、山形県、福島県、北海道

[米] 岩手県

[肉] 鶏肉…岩手県 豚肉…群馬県

[野菜] しょうが…高知県 大根…千葉県 ジャガ芋…鹿児島県 小松菜…埼玉県

にんじん…徳島県 玉ねぎ…北海道 長ねぎ…千葉県 万能ねぎ…宮城県

キャベツ…愛知県 白菜…茨城県 えのき…長野県 にんにく…青森県

もやし…栃木県 きゅうり…宮崎県 たけのこ…愛媛県 赤ピーマン…高知県

さやいんげん…沖縄県 ごぼう…青森県 れんこん…茨城県 清見オレンジ…愛媛県