

5月 給食だより



練馬区立開進第三中学校

校長 堀 健一
栄養士 坂口 真里絵

新緑の美しい季節となりました。新しい環境にも慣れてくるころですが、同時に今までの緊張感がゆるみ、疲れが出てくる時期でもあります。5月は体育祭の練習や部活も本格的に始まって、疲れから体調を崩しやすくなる時期です。ストレスに負けないように連休中も生活のリズムを整え、食事をしっかり食べましょう。

今月の献立より

2日(火) *端午の節句・八十八夜献立

5月2日は八十八夜です。立春から数えて88日目のことで、この日につんだお茶を「一番茶」といい不老長寿の縁起物とされています。



5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「端午の節句」です。鯉のぼりや武者人形をかざり、菖蒲湯につかって邪気を払います。



給食では、2日に「端午の五目ずし」と「抹茶のプリン」を提供します。



11日(水) *世界の料理スペイン(チキンパエリア・スペイン風オムレツ)

パエリアはバレンシア地方発祥の料理です。専用の浅くて丸い鍋でお米と野菜・魚介類・肉などをスープで炊いて作ります。今月は鶏肉がメインのパエリアです。

スペイン風オムレツは「トルティージャ」といい、フライパンで作る丸い形のオムレツです。じゃが芋やたまねぎ、ベーコンが入った具沢山のオムレツです。

27日(金) *郷土料理(埼玉県)

「ゼリーフライ」の発祥の地は埼玉県行田市です。ゼリーが入っているわけではなく、おからとジャガイモで作られています。小判(銭)のような形をしていることから、「ゼニ」と呼ばれ、それがなまって「ゼエニ」→「ゼリー」に変化したと言われています。



朝ごはんをしっかりと食べましょう

朝ごはんは英語で「ブレイクファスト (Breakfast)」といいます。これはもともと「断食 (fast)」を「破る (break)」ということからできた言葉だそうです。前の晩に夕食をとった後、ふとんに入って寝ている間も私たちの体はエネルギーを使っています。朝、起きたとき体はじつはエネルギーが足りない状態なのです。もし朝ごはんを食べずに登校すれば、お昼の給食まで長い時間の“断食状態”が続いてしまうのです。また朝ごはんには、こうしたエネルギーの補給だけでなく、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい健康的な生活リズムをつくるうえでもとても大切な食事です。しっかりと朝ごはんを食べる習慣を身に付けましょう。



出典：健学社「食育フォーラム」

【4月の主な食材の産地】

- ・じゃがいも：鹿児島 ・しょうが：高知 ・キャベツ：神奈川 ・小松菜：埼玉 ・人参：徳島 ・セロリー：静岡
- ・玉葱：北海道 ・長葱：千葉 ・アスパラ：佐賀 ・たけのこ：熊本 ・大根：千葉 ・鶏肉：宮崎 ・豚肉：茨城
- ・米：秋田県萌えみのり ・牛乳：東京 群馬 山梨 岩手 青森 北海道 秋田

給食費納金のお願い

給食費の引き落としの日程、金額等は後日資料を配布予定です。残高の確認を宜しくお願いいたします。