

＊給食だより＊



令和8年4月30日
練馬区立開進第四中学校

「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

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ころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。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よう。



食事

朝・昼・夕の3食を
決まった時間に
食べましょう。

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。

睡眠

早寝・早起きを
心がけましょう。

朝起きたら日光を浴びる習慣をつけれ
ば、生活リズムが整い、1日を気持ちよ
くスタートできます。

運動

日中は元気に体を動
かしましょう。

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。

スポーツには食事がカギ！

仮入部期間が終わり、本格的に部活動が始まった人もいます。また5月は運動会が開催されます。運動会や部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。

試合・競技当日の食事は？

朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。

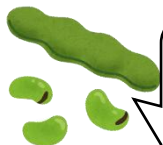


試合の前後に水分を
しっかりと
ましよう



5月の献立紹介

5月は、旬の食材を多く取り入れた献立がたくさん登場します。1年生の中には初めて食べるものもあるかと思いますが、食の経験として楽しんでください。



そら豆 【5/8 そら豆とツナの ジャーマンポテト】

空に向かって実がなることから「空豆」とも付けられたといわれています。



鯉

【5/12 鯉のかりんと揚げ】
体づくりに必要なたんぱく質、鉄、ビタミンB6が多く含まれています。



山菜

【5/14 山菜ごはん】

わらび、ぜんまい、ふき、たけのこを油揚げと一緒にごはんにかき込んでいただきます。



アスパラガス 【5/15 甘辛チキンと アスパラのパスタ】

疲労回復作用や利尿作用があるアスパラギン酸が多く含まれています。



ほっけ

【5/19 白身魚のフライ】
春と秋が旬で、北海道に桜が咲き始める頃があぶらののりが良くなる目安と言われています。



きびなご

【5/14 きびなごのピリ辛揚げ】
産卵期を迎える初夏が旬のお魚です。おもな産地は鹿児島県や長崎県です。
※魚卵含む可能性あり

よもぎ

【5/20 よもぎ団子】

3～5月に旬を迎えるよもぎを生地に練りこみ、きなこでいただきます。春の香りを楽しみましょう。

給食食材の主な産地について(4月実績)

米:宮城県(萌えみのり) 卵:群馬県

鶏肉:岩手県 豚肉:岩手県
本さわり:韓国 あじ:長崎県

牛乳(5月予定):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

にんじん:徳島県 じゃがいも:鹿児島県
玉ねぎ:北海道 キャベツ:愛知県
小松菜:埼玉県、足立区 大根:千葉県
新たけのこ:静岡県 にら:群馬県
清美オレンジ:愛媛県



保護者の方へ

★情報提供★加工品におけるアレルギー表示について

令和8年4月1日、食品表示基準が改正され、食物アレルギーの義務表示対象品目(特定原材料)に「カシューナッツ」が追加されました。令和10年3月31日までは表示切替の期間とされているため、「カシューナッツ」を使用している、事業者の対応が済んでいない場合もありますので注意が必要です。

★給食当番の白衣・マスクについて★

日頃より給食当番のエプロンと三角巾の洗濯にご協力くださりありがとうございます。また、ご家庭よりマスクをお持ちいただきありがとうございます。引き続き、安全な給食提供にご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。(可能であれば、忘れ防止のため、通学カバンにマスクを1枚常備していただけると幸いです。)