給食だより

令和７年５月号　豊渓中学校

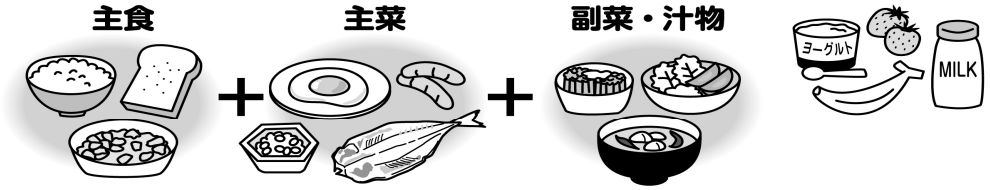
新緑の鮮やかな季節となり、過ごしやすくなってきました。
新しい環境にも慣れてきたのではないでしょうか。同時に、体調を崩しやすい時期です。
子供たちが健やかな学校生活を過ごすためにも、規則正しい生活と栄養のバランスがとれた食事が大切です。ご家庭でも、「主食・主菜・副菜」がそろった食事を心がけて下さい。

朝ごはんの効果

環境が変わったことによるストレスや疲れが出てくる時期ですが、早寝･早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて、健康な心と体をつくりましょう。

★体温が上がり、元気に活動できる
★脳にエネルギーが補給され、勉強に集中できる
★胃や腸が刺激され、ウンチがすっきり出る

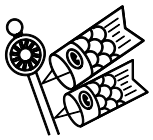
主食、主菜、副菜・汁物をそろえて、バランスの良い朝ごはんに



★2日(木)　こどもの日(端午の節句)　・　八十八夜の献立

・こどもの日(端午の節句)について

５月５日はこどもの日(端午の節句)です。こどもの日(端午の節句)とは、男の子が元気で丈夫に育ってくれる事を願う行事です。邪気を払うために「柏もち」や「ちまき」を食べたといわれています。
「ちまき」は毒へびにたとえられて、それを食べることで、病気になりにくくなるといわれています。



・八十八夜について

立春から数えて 88 日目にあたる日を「八十八夜」といいます。
この季節のお茶は、渋みが少なく、うま味、香りともに、一番おいしいです。

給食では、皆さんの成長を願って「中華ちまき風」を提供します。

★16日(金)　食育の日の献立

「食育の日」にちなんで、世界の料理でスペイン料理「チリンドロン」を提供します。
「チリンドロン」とはスペイン語で“トランプ遊び”という意味をもちます。パプリカやトマト、ピーマンなど色鮮やかな野菜を沢山煮込んでソースを作るので、トランプを散りばめたような綺麗な彩どりの料理という意味で名つけられた料理です。

給食の食材の産地（４月分）

大豆 - 北海道　パン粉 - 神奈川　小豆 - 北海道　豆乳 - カナダ　マーガリン - 埼玉　卵 - 栃木　ひじき－国産
バター - 北海道　もち米 - 佐賀　黒いりごま - ミャンマー　わかめ - 三陸産　西京味噌 - 京都　生姜 - 高知
にんにく - 青森　長ねぎ - 栃木　玉ねぎ - 北海道　人参 - 千葉　じゃがいも - 長崎　しめじ - 長野　にら - 茨城
キャベツ - 愛知　いんげん - 鹿児島　大根 - 栃木・千葉　里芋 - 愛媛　もやし - 栃木　小松菜 - 埼玉　パセリ - 千葉　セロリー - 静岡　ごぼう - 青森　きゅうり - 神奈川　新玉ねぎ - 静岡　赤ピーマン - 宮崎　えのき - 長野
レーズン - アメリカ　オレンジ - 愛媛　豚肉 - 茨城　鶏ガラ - 宮崎　鶏肉 - 宮崎　鮭 - 鹿児島　さば - ノルウェー　春雨 - タイ　青梗菜 - 静岡

・５月生乳産地予定

(東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道、山梨県、千葉県)