

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のでしょうか。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。



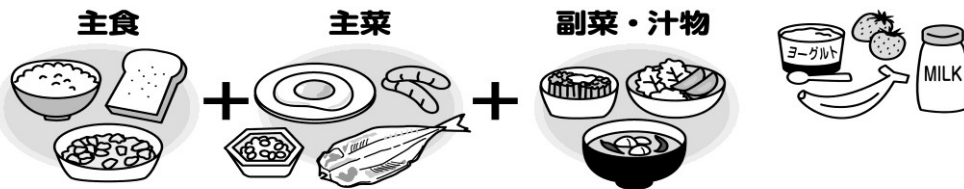
環境が変わったことによるストレスや疲れが出てくる時期ですが、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて、健康な心と体をつくりましょう。

朝ごはんの効果



- ★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

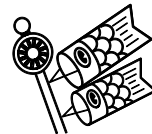


★7日(木) こどもの日(端午の節句)・ 八十八夜の献立

・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。端午の節句は、古くから男の子が元気で丈夫に育ってくれる事を願う行事で、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。現在では、「こどもの日」としてすべての子供たちが元気に丈夫に育ってくれることを願う日になっています。



・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。(今年は5月2日)

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。



★29日(水) 練馬キャベツ一斉給食の日&運動会応援献立の日の献立

毎年恒例になっている練馬産のキャベツを使った献立を実施します。豊浜中学校では、

「練馬キャベツの日」なので「コールスローサラダ」と「キャベツの味噌汁」を提供します。

地元でとれた新鮮な野菜を味わいましょう。

運動会応援献立では「ソースカツ丼」を提供します。勝負に勝つということでカツ丼です。

運動会頑張ってください。

給食の食材の産地(4月分)

大豆-北海道 パン粉-神奈川 ひよこ豆-アメリカ 白いんげん-北海道 マーガリン-埼玉 卵-青森 白
いりごま-パラグアイ バター-北海道 レンズ豆-カナダ もち米-佐賀 ささげ-岡山 黒いりごま-ミヤ
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 いら-千葉 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
-宮崎 新玉ねぎ-静岡 赤ピーマン-茨城 ピーマン-茨城 えのき-長野 オレンジ-愛媛 豚肉-茨
城 鶏ガラ-宮崎 鶏肉-宮崎 さわら-韓国 鮭-北海道 ちりめんじゃこ-インドネシア さば-ノル
ウェー

・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)