



# 給食だより 5月号



練馬区立光が丘第二中学校

新学期が始まって1ヶ月が過ぎ、学校生活にも慣れてきたころでしょうか。5月は連休がありますが、休みでも生活リズムを整えて体調が崩れないように心がけましょう。

『早寝・早起き・朝ご飯』

シンボルマーク★



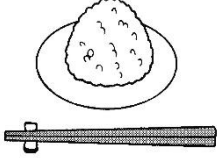
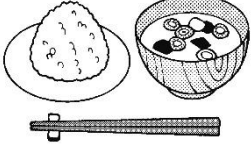
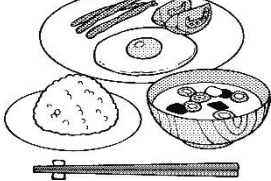
朝ごはんを食べて、元気な一日をスタート！

### 【朝ごはんを食べると・・・】

- ① エネルギーや栄養素を補給できる
- ② 体温を上げて脳や体を目覚めさせる⇒活動できる状態に！
- ③ 胃や腸の動きを良くして排便を促す

朝ごはんを食べないと、集中力が低下して、学習や運動に十分に力が発揮できません。

### 【朝ごはんステップアップ！】

<p><b>ホップ</b> (主食のみ)</p>  <p>普段食べていない人は、まず食べる習慣をつけることが大切です。主食はエネルギー源になります。</p>	<p><b>ステップ</b> (主食+1品)</p>  <p>主食にもう1品+してみましょう。チーズや納豆などのそのまま食べられるものがおすすめです。</p>	<p><b>ジャンプ</b> (主食+1品)</p>  <p>1品増やすのに慣れたら主食+主菜+副菜をそろえましょう。栄養バランスを整え、良い1日をスタートしましょう。</p>
--	---	--



### <5月の献立紹介>

・5/14 (木) ご飯、初鯉の揚げ煮、野菜たっぷり味噌汁、メロン  
『初鯉の揚げ煮』には、春が旬のあっさりとした味わいの初鯉を使用しています。果物は旬のメロンです。



・5/28 (木) ふきご飯、新じゃがのそぼろ煮、野菜のごまだれかけ  
ふきは、春の訪れと共に楽しめる日本古来の山菜です。独特の苦みを活かしつつ、食べやすいように調理しています。春の味を楽しんでもらえたらと思います。



### 5月に使用する主な野菜の産地 (予定)

米	青森県	新玉ねぎ	佐賀県	キャベツ	練馬区	にんにく	青森県
生姜	高知県	いんげん	高知県	もやし	栃木県	セロリー	静岡県
大根	神奈川県	にんじん	徳島県	チンゲン菜	静岡県	なす	高知県
新じゃがいも	鹿児島県	糸みつば	千葉県	小松菜	東京都	アスパラ	栃木県
ふき	愛知県	れんこん	茨城県	きゅうり	練馬区	かぼちゃ	沖縄県
りんご	青森県	メロン	茨城県	カラマンダリン	愛媛県		
牛乳	アスパラ東京都、群馬県、山梨県、岩手県、秋田県、宮城県、山形県、北海道						