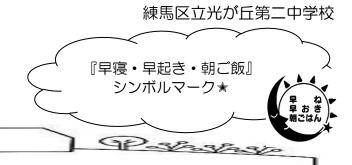
給食だより 5月号

新学期が始まって1ヶ月が過ぎ、学校生活にも 慣れてきた頃でしょうか。 連休明けに生活リズムが崩れて体調を崩さないように 気を付けて、また元気に登校しましょう!



(Ca) GP GP GP

ゴールデンウィークを過ぎた頃になると、それまで張り詰めていた緊張感が解け、気持ちが沈んだり、 やる気が出なかったりすることがあります。いわゆる『五月病』と呼ばれますが、これを防ぐには、上のシンボルマ クにもあるように、生活リズムを整えること、1日3回規則正しい食事を心がけることが大切です。



人間が本来持っている生体リズム(体内時計)は、 25時間と言われています。これを24時間に リセットするためには、朝決まった時間に太陽の光を 浴びるのが良いと言われています。朝寝坊してしまう と、朝日を十分に浴びることができなかったり、朝ご はんが食べられずに生活リズムを乱す恐れが あります。

保護者の皆様へお願い

≪給食費について≫

給食費の引き落としが始まります。5~12月の8回、毎月26日(土日祝日の場合は翌週平日) に行います。成長期の生徒の皆さんにとって、栄養バランスの取れた安全で安心な給食の食材費 となります。ご理解とご協力をお願いします。

≪エプロン等の洗濯について≫

給食当番で使用したエプロンは、週末ご家庭に持ち帰りましたら洗濯を していただき、忘れずに週明け持たせていただくようお願いいたします。



$\star \circ \mathfrak{S} \otimes \star \circ \mathfrak{S} \otimes \bullet \circ \mathfrak{S} \otimes \star \circ \mathfrak{S}$ 8 <5月の献立紹介>

中華おこわ、竹輪のお茶揚げ、春雨入りナムル、ぶどうゼリー 5/2の『八十八夜』にちなみ、竹輪のお茶揚げをします。新茶を飲むとその年は無病 息災で過ごせると伝えられています。また、5/5の『端午の節句』のちまきの代わりに、 中華おこわを提供します。

ご飯、せんざんき、梅ドレッシングサラダ、豆腐と青菜の味噌汁 •5/9 (月) 愛媛県の郷土料理で『千斬切(せんざんき)』と呼ばれる、衣に卵の入った"鶏の唐 揚げ"を提供します。

•5/27(金) ご飯、初鰹の揚げ煮、野菜たっぷり味噌汁、小玉スイカ 『初鰹の揚げ煮』には、春が旬のあっさりとした味わいの初鰹を使用しています。

5月に使用する主な野菜の産地(予定)

| かぼちゃ | 沖縄県 | たまねぎ | 静岡県 | キャベツ | 愛知県 |
|--------|---------------------------------|--------|---------|---------|-----|
| 白菜 | 茨城県 | にら | 高知県、茨城県 | セロリー | 静岡県 |
| 里芋 | 宮崎県 | にんじん | 徳島県 | ほうれん草 | 埼玉県 |
| きゅうり | 千葉県、群馬県 | れんこん | 茨城県 | 大根 | 練馬区 |
| ごぼう | 青森県 | ねぎ | 千葉県 | 河内晚柑 | 愛媛県 |
| 緑豆もやし | 栃木県 | ふき | 愛知県 | りんご | 青森県 |
| 豆もやし | 栃木県 | 新じゃが芋 | 鹿児島県 | アンデスメロン | 茨城県 |
| さやいんげん | 沖縄県 | 糸みつば | 静岡県 | 小玉すいか | 茨城県 |
| なす | 茨城県 | アスパラガス | 九州地方 | 米 | 青森県 |
| 牛乳 | 北海道・青森県・秋田県・岩手県・宮城県・群馬県・山梨県・東京都 | | | | |



