



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』の

シンボルマーク★



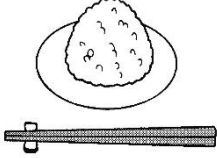
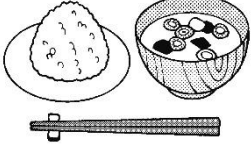
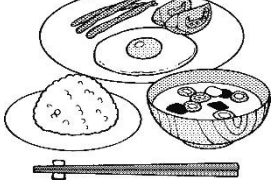
朝ごはんを食べて、元気な一日をスタート！

【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>ホップ (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>ステップ (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>ジャンプ (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>
--	---	--

©少年写真新聞社2023



<5月の献立紹介>

- ・5/2 (木) 中華おこわ、竹輪のお茶揚げ、春雨入りナムル、りんごゼリー
5/1は『八十八夜』です。それにちなみ、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。
- ・5/21 (火) 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月に使用する主な野菜の産地 (予定)

米	青森県	玉ねぎ	北海道	キャベツ	愛知県	にんにく	高知県
じゃが芋	鹿児島県・長崎県	ごぼう	青森県	もやし	栃木県	セロリー	茨城県・静岡県
大根	千葉県	にんじん	徳島県	チンゲンサイ	静岡県	なす	茨城県・高知県
白菜	茨城県	ほうれん草	埼玉県	小松菜	東京都	りんご	青森県
ねぎ	千葉県	れんこん	茨城県	きゅうり	群馬県	糸みつば	静岡県
ふき	愛知県	かぼちゃ	鹿児島県	にら	茨城県・栃木県	生姜	高知県
牛乳	東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道						