

平成 26 年度

練馬区立石神井東中学校

# 5月給食だより

校長 堀井 安伸

栄養士 南 由紀子



## \* 今月の給食から \*

2日(金) 鯉と大豆のかりんと揚げ

季節の魚「鯉」と大豆を唐揚げにし、甘辛いたれをからめます。

16日(金) 抹茶ホイールチーズケーキ

新茶の季節です。チーズケーキの生地に抹茶を加え、ほんのり抹茶味のケーキを作ります。

19日(月) 食育の日「深川めし」

東京の郷土料理、「深川めし」を紹介します。八丈島産の糸寒天を使用した和え物と一緒に東京の味をいただきます。

## \* 栄養士より \*

新学期のスタートから1か月が経ちました。1年生も学校生活に慣れてきたようですね。給食の準備なども手際よくでき、30分の給食時間の中でもしっかり食べられているようです。牛乳を含め、残菜がとても少なく給食室では嬉しく思っています。今月は運動会の練習もあります。気温も上がってきますので、練習に集中しけがを予防するためにも、食事を中心とした規則正しい生活を心がけ、本番に備えましょう。



## ★お知らせ★

\* 今年度の給食費の徴収が5月12日(月)より始まります。給食費の1食単価は323円です。この金額は全て食材料費にあてられております。学校給食の趣旨をご理解いただき、給食費の納入にご協力いただきますよう、よろしくお願いいたします。

\* 28日(水)は運動会予備日になっています。この日に運動会を実施する場合はお弁当給食になります。通常授業の場合はお弁当箱には詰めず、教室で食器に盛り付けて食べる給食になります。ご承知ください。

# 1日を元気にスタート!! 「早寝・早起き・朝ごはん」

朝ごはんを食べずに登校して、おなかがすいて勉強や運動に集中できずにボーッとしてしまったり、イライラしたりしたことはありませんか? 朝ごはんは、眠っていた脳や体を目覚めさせ、生活リズムを整えてくれる大切な食事です。



早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

## こんな人はいませんか?



食べる時間がありません。

あやすみ...

20~30分早く起きるようにしましょう。そのためには前日の夜に早く寝ることが大切です。



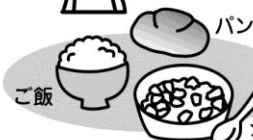
おなかがすいてなくて、食べられません。

前日の夜遅くに、何が食べていませんか? 夕飯は、なるべく寝る2時間前までに済ませ、夜食はひかえましょう。



朝ごはんが用意されていません。

台所や冷蔵庫にあるものから、3つのグループを考えてバランス良く食べるようにしましょう。



おもにエネルギーのもとになる食品



おもに体をつくるもとになる食品



おもに体の調子を整えるもとになる食品