

平成 27 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

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。給食の残菜も少なく、よく食べているようです。23 日には運動会があります。運動会練習も始まりますので、食事・睡眠をしっかりと、体調を整えて運動会本番に臨めるようにしましょう。

## 1日のスタート、朝ごはん、しっかり食べていますか？



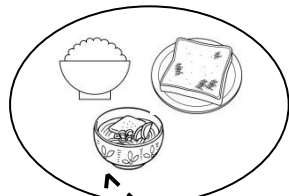
皆さんも知っているとおり、朝ごはんをきちんと食べることで、脳や体が目覚め 1 日を元気に過ごすことができます。朝ごはんを食べることで眠っている間に下がった体温が上がります、頭の働きが活発になります。パンやおにぎりなどの主食だけでは脳のエネルギーにはなるものの、体はガス欠状態、排便も促されにくく、活動的に動くことができません。おかずや果物・乳製品などをプラスしてしっかり食べましょう。



### めざせ！バランスアップの朝ごはん

3つのお皿をそろえて栄養バランスのよい朝ごはんを完成させましょう

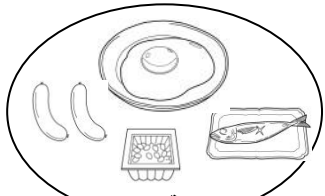
#### ☆主食の皿



脳が目覚める

・頭がすっきりし、午前中も授業に集中できます。

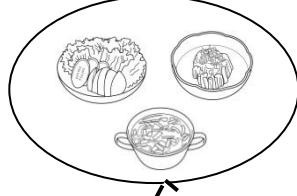
#### ☆主菜の皿



体が目覚める

・体温が上がります、活動的に動けるようになります。

#### ☆副菜の皿



腸が目覚める

・排便を促し、すっきりと登校できます。

## \* 今月の給食から \*



1日(金) 古代米赤飯・真珠団子・五目汁・ミルクゼリーいちごソース

開校記念日のお祝い献立です。

12日(火) ピースごはん

旬の生グリーンピースを炊き込んだごはんです。

19日(月) 食育の日 鯉の生姜の炊き込みごはん・茹でそら豆

季節の魚「鯉」を油で揚げ、たれをからめてごはんに混ぜます。

生姜が味のアクセントになっています。旬のそら豆と一緒にいただきます。

## \* 4月の使用食材産地 \*

人参(徳島・北海道) 玉葱(北海道) ジャガイモ(鹿児島・長崎)  
筍(福岡・愛媛) 長葱(千葉) みつば(千葉) きゃべつ(神奈川)  
大根(千葉) 白菜(茨城) きゅうり(群馬) 小松菜(埼玉) 生姜(高知)  
にんにく(青森) ごぼう(青森) 清見オレンジ(愛媛) いちご(佐賀)  
豚肉(茨城) 鶏肉(青森) ししゃも(ノルウェー) むきえび(ベトナム)  
鱈(韓国) ホキ(ニュージーランド) 秋刀魚(北海道) ほっけ(ロシア)



## ★お知らせ★

\* 今年度の給食費の徴収が 5月11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います。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。

\* 27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。