

2018 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 岡野 有紀

新学期が始まってから、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は気候が穏やかで過ごしやすい時季ですが、急に気温が上がることもあり、体調管理には注意が必要です。定期テストや運動会の練習など、普段と違うスケジュールも入ってきます。学校のある日はもちろん、休みの日にも3食しっかり食べる習慣をつけて、健康的な生活リズムを身につけましょう。

生活リズムを整えるには...

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べることが大切です。



連休中も早寝・早起きを心がけましょう！

今月の献立から

- 1日...開校記念日です。古代米赤飯と真珠団子でお祝いします。
- 2日...八十八夜です。「抹茶白玉あずき」をだします。
- 15日...初夏の味覚、「新じゃが芋」でそばろ煮を作ります。
- 18日...食育の日です。初夏の味覚、「初がつお」で香り揚げを作ります。



夏も近づく八十八夜 新茶の季節

今年は
5月2日



八十八夜は、立春（2月4日ごろ）から数えて88日目のことで、この日に摘んだ新茶を飲むと病気にならないといわれています。実際、お茶には健康に役立つ成分が多く含まれており、日本だけでなく世界的にもその効果が注目されています。また、緑茶には、煎茶、玉露、てん茶、番茶などの種類があり、さらに品種や産地によっても味わいが異なります。

緑茶に含まれる成分と効果

カテキン類



抗酸化作用（がんや生活習慣病の予防）、殺菌作用、虫歯や口臭を防ぐ

テアニン



リラックス効果

ビタミンC



血管や皮膚の健康を保つ、抗酸化作用、抗ストレス作用

フッ素



歯の表面を強化し、虫歯を防ぐ

※眠気を覚ます効果のあるカフェインも含まれます。寝る前は控えめに。



お知らせ

*今年度の給食費の納入は5月11日（金）より始まります（予備日は27日です）。納入日は毎月10日となっております。給食費の1食当たりの単価は323円です。この金額は全て食材料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、お願いいたします。引き落とし日の前日までに、学校に届けられたうち、銀行の口座の残高確認をお願いいたします。



早ね・早起き・朝ごはん

「早ね・早起き・朝ごはん運動」シンボルマーク