

令和4年度

練馬区立石神井東中学校



5月給食だより

校長 市川 昌彦
栄養士 別府 晴美

新学期のスタートからもうすぐ1か月がたちます。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。

1年の中でも過ごしやすい気候の5月ですが、日中は日差しが強く、汗ばむほどの日もあります。急に気温が上がったときには、服装の調整やこまめな水分補給を心掛けて熱中症を予防しましょう。また、新生活の疲れが出てくる時期でもありますので、食事と睡眠をしっかりととり、元気に体を動かして、心と体の調子を整えることも大切です。

6月には運動会があります。23日からは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。



食事

睡眠

5月病を

運動

吹き飛ばそう!

食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう!



<p>アスパラガス</p> <p>そら豆</p> <p>たけのこ</p> <p>はる しゅん やさい にがみ 春が旬の野菜は、苦味があるものが多いです。</p> <p>アサリ</p> <p>セロリ</p> <p>いちご</p> <p>菜の花</p> <p>清見</p>	<p>もも桃</p> <p>とうもろこし</p> <p>すいか</p> <p>えだまめ枝豆</p> <p>なつ しゅん やさい はみすみ すしく、体を冷やす効果があるものが多いです。</p> <p>アジ</p> <p>なす</p> <p>きゅうり</p> <p>トマト</p>
<p>れんこん</p> <p>りんご</p> <p>だいこん大根</p> <p>ふゆ 冬</p> <p>ふゆ しゅん やさい こお 冬が旬の野菜は、凍らないように糖度が高くなるため、甘味を感じるものが多いです。</p> <p>ゆず</p> <p>ほうれん草</p> <p>ねぎ</p> <p>みかん</p>	<p>にんじん</p> <p>さつまいも</p> <p>きのこ</p> <p>ごぼう</p> <p>あき しゅん やさい すいぶん 秋が旬の野菜は、水分が少なく、冬まで保存ができる根菜類が多いです。</p> <p>サンマ</p> <p>ぶどう</p> <p>さといも</p> <p>柿</p>

今月の給食から

- 2日(月) 八宝おこわ・小松菜のしらす和え・あらはんべん汁・抹茶ミルクゼリー 端午の節句献立です。
- 19日(木) 食育の日 ピースコーンごはん・糖の照り焼き・野菜のお浸し・みそ汁 旬の「グリーンピース」を使用しました。
- 27日(金) ナシゴレン(インドネシア)・ソトアヤム(チキンスープ)・パジルポテト ナシゴレンは、インドネシアの焼き飯料理です。
- 30日(月) ご飯・魚のバーベキューソース・ポイルそら豆・豚汁 旬の「そら豆」を使用しました。

★お知らせ★

*今年度の給食費の徴収が5月10日(火)より始まります(予備日は27日です)。給食費の1食単価は333円です。この金額は全て食材費に充てられております。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、届けられたゆうちょ銀行の口座の残高確認をお願いいたします。

朝ごはんの効果



- ★体温が上がり、元気に活動できる
- ★脳にエネルギーが補給され、勉強に集中できる
- ★胃や腸が刺激され、便がすっきり出る

主食、主菜、副菜・汁物をそろえて、バランスの良い朝ごはん

主食

主菜

副菜・汁物

ヨーグルト 果物や牛乳 乳製品をプラスしてバランスアップ!



早寝・早起き・朝ご飯 「早起き朝ごはん運動」シンボルマーク