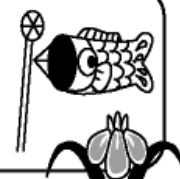




5月給食だより



令和8年5月
練馬区立
石神井西中学校

<1日の始まりを朝ごはんて元気に>

皆さんは、毎朝朝ごはんを食べていますか？朝ごはんは、体全体を目覚めさせ、午前中を元気に過ごすためのエネルギーとなる大切な役割があります。朝ごはんを食べることで眠っている間に下がっていた体温が上がり、血流がよくなります。さらに胃腸が刺激され、排便を促したり、脳へエネルギーが行き渡り、脳が活発に働いたりします。集中力・記憶力も高まって学力アップにもつながります。体や脳を活動モードに切り替えるためにしっかり朝ごはんを食べましょう。

◇朝食を食べていない人は・・・

→ ヨーグルトなどの乳製品や果物、野菜ジュースなど、まずは自分が食べられそうなものから取り入れてみましょう。

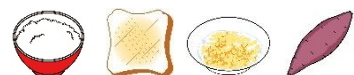
◇朝食を食べている人は内容をチェック！

→ 主食、主菜、副菜がそろっているか確認してみましょう。



主食(炭水化物)

ごはん、パン、麺、芋、シリアルなど



主菜(たんぱく質)

肉、魚、卵、豆製品など



副菜(ビタミン、ミネラル類)

野菜、海藻、果物など



<今月の献立から>



1日:「抹茶ミルクゼリー」～八十八夜(2日)～

「夏も近づく八十八夜～♪」という歌があるように、5月は新茶の季節です。八十八夜とは、立春から八十八日目の日で、お茶の新芽を摘み始める目安の日となっています。また、八十八という数字は組み合わせると「米」という字になることや、末広がり縁起が良いことから、豊作祈願や夏の準備を始める吉日とされています。今年の八十八夜は5月2日です。給食では、これにちなんで1日に抹茶ミルクゼリーを出します。



7日:「中華おこわ」～端午の節句(5日)～

5月5日は端午の節句(こどもの日)です。端午の節句はもともと季節の変わり目の邪気払いの行事だったものが、江戸時代頃に武家の男の子の成長と健康を祈る行事に変化していったのだそうです。給食では、端午の節句に食べる「ちまき」にちなんで7日に「中華おこわ」を出します。

<4月の主な使用食材の産地>



食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
生姜	高知	小松菜	埼玉	ねぎ	千葉	チンゲン菜	茨城	ししゃも	アイスランド
にんにく	青森	ごぼう	青森・熊本	ざやえんどう	静岡	三つ葉	静岡	いか	ペルー
玉ねぎ	北海道	さやいんげん	沖縄・千葉	きゅうり	埼玉	清見オレンジ	愛媛	さば	千葉
人参	北海道・徳島	大根	千葉	ニラ	茨城	鶏卵	栃木・埼玉	えび	インドネシア・ベトナム
じゃがいも	鹿児島	もやし	栃木	エリンギ	長野	鶏肉	青森	精白米	岩手・新潟・北海道
キャベツ	愛知・神奈川	えのき	長野	赤パプリカ	茨城	豚肉	千葉		

<5月の1人当たりの平均栄養摂取量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
Kcal	%	%	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
755	16.7	29.1	376	3.2	282	0.45	0.59	30	7.4	2.8