

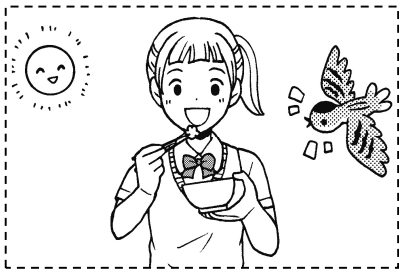


5月給食だより

令和5年5月
練馬区立
石神井西中学校

新緑の季節になりました。生徒の皆さんも新しい環境になれてきた頃ではないでしょうか。
5月は運動会の練習も本格化します。早寝・早起きを心がけ、翌日まで疲れを残さないようにしましょう。

<「早寝・早起き・朝ごはん」で1日を元気にスタートさせよう！>



みなさんは、毎日きちんと朝ごはんを食べていますか？
朝ごはんには、体を目覚めさせ、1日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。また、朝ごはんを食べることで脳の活動に必要なブドウ糖も補給され、集中力も高まります。朝ごはんを食べることで生活リズムも整うので、毎日必ず朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。
また、朝ごはんの内容もごはんやパンだけではなく、おかずを足して、バランスの良い食事を心がけましょう。

朝ごはんを美味しく食べるためには・・・

- ①早起きをする。 : 早く起きると時間に余裕が出来て、自然とお腹も空いてきます。
- ②時間を決める。 : 同じ時間に食べると、次第に習慣になります。
- ③夜食は食べない。 : 夜遅くに食べると、朝に食欲がわきません。



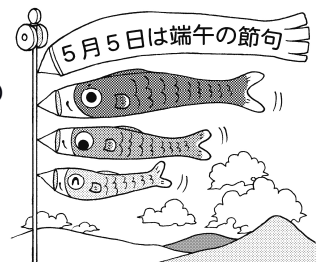
<4月分 主な使用食材の産地>

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
もやし	栃木	にんにく	青森	えのきだけ	長野	にら	茨城	わけぎ	埼玉
人参	徳島	かぼちゃ	沖縄	フロコリー	愛知	小松菜	埼玉	白菜	茨城
じゃがいも	鹿児島	さつまいも	千葉	清見オレンジ	愛媛	ごぼう	青森	大根	千葉
たまねぎ	北海道	糸三つ葉	静岡	さやえんどう	愛知	セロリ	静岡	長ねぎ	千葉
里芋	埼玉	きゃべつ	愛知	青ピーマン	茨城	チンゲン菜	茨城	本しめじ	長野
ししゃも	アイスランド	本しめじ	長野	アスパラガス	長野	生姜	高知	きゅうり	埼玉
シルバー	ニュージーランド	えび	マレーシア	いか	ペルー	鶏肉	青森	豚肉	千葉

<今月の献立から>

1日：「中華おこわ」「よもぎ黒みつ団子」～端午の節句～

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、端午の節句にちなんで、「ちまき（中華おこわ）」と「よもぎ団子」を出します。



2日：「抹茶ケーキ」～八十八夜～

「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、お茶の新芽を摘みはじ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はじめの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抹茶ケーキを出します。

学納金の納入にご協力ください！



5月の引き落とし日は、5月31日（水）です。残高のご確認をよろしくお願いいたします。