



5月 食育たより



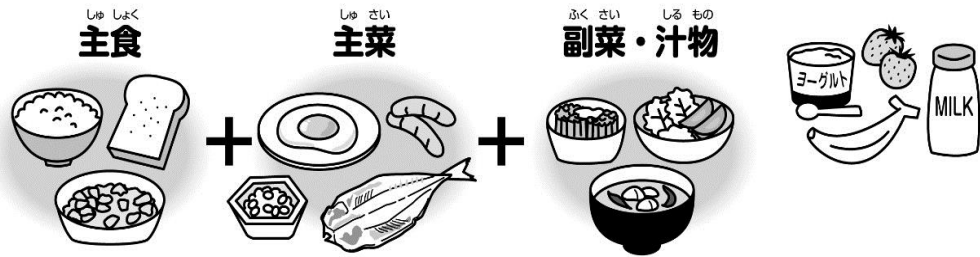
平成29年5月
練馬区立石神井南中学校

朝ごはんの効果

新緑が美しい、さわやかな季節になりました。環境が変わったことによるストレスや疲れが出てくる時期ですが、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて、健康な心と体をつくりましょう。

- ★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、ウンチがすっきり出る

主食、主菜、副菜・汁物をそろえて、バランスの良い朝ごはん



★バランスの良い食事★

献立表の右側に記載のある「赤の食品」「黄色の食品」「緑の食品」は「3色食品群」と呼ばれ、栄養の種類を3つのグループに分けています。食事をするときには、この3つの食品群が含まれていることが好ましいです。

- ・赤色のグループ…血や肉をつくるもの（肉・魚・卵など）
- ・黄色のグループ…熱や力になるもの（ごはん・パン・麺・芋など）
- ・緑色のグループ…体の調子を整えるもの（野菜・果物など）



★八十八夜★

「八十八夜」とは、立春から数えて88日目のことです。今年は5月2日がその日にあたります。この八十八夜の頃から、安定した天候が続くようになり夏への準備が始められる縁起のよい日とされています。地域によっては、農作業の開始を祝う「神事」がおこなわれます。

八十八夜に摘んで作られるお茶は、飲むと長生きできるなどの言い伝えもあるようで、不老長寿の縁起物の新茶として特別に珍重されてきました。お茶の新芽には、秋から冬の寒さの厳しい期間を耐えて蓄えられた成分が多く含まれています。給食では八十八夜にちなんで、お茶を使った献立が登場します。



★5月の行事食★

- ◎5月2日（火）…お茶ふりかけ
- ◎5月9日（火）…抹茶フレンチトースト
- ◎5月26日（金）…竹輪の新茶揚げ



★5月の献立より★

5月はアスパラやたけのこなどの春野菜を使った献立がたくさん登場します。

- ◎5月10日（水）…アスパラとポテトのソテー
- ◎5月11日（木）…山菜ごはん
- ◎5月16日（火）…たけのこごはん
- ◎5月18日（木）…アスパラグラタン
- ◎5月19日（金）…若竹うどん
- ◎5月22日（月）…春野菜のガーリック Pasta
- ◎5月30日（火）…春きゃべつのホイコーロ丼



◎コロンビア料理
5月15日（月）



・エンパナーダ
具入りの揚げパンのような料理

・アヒアッコ
鶏肉とジャガイモを使ったクリームスープに近い料理

◎東京郷土料理献立
5月17日（水）



東京都

・深川めし
あさりが入った炊込みご飯

・ちゃんこ汁
両国の相撲部屋で作られたのが発祥の具だくさんの汁

