令和８年度　　５月号

練馬区立上石神井中学校

5月 給食だより

早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

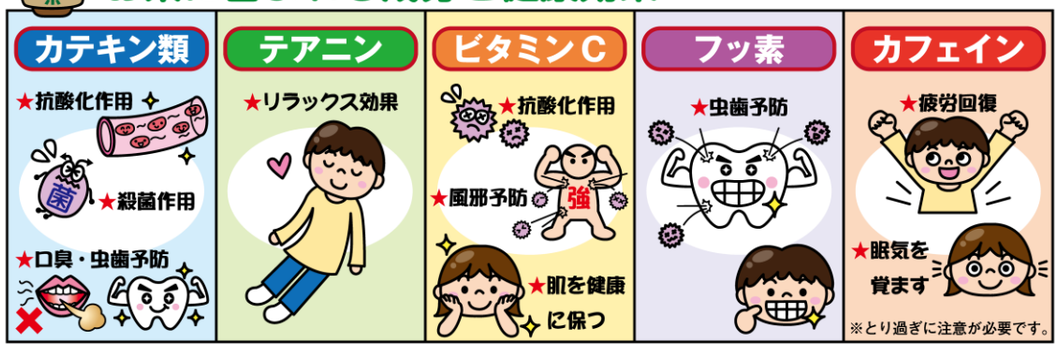
新茶の季節です！

５月２日は八十八夜です。立春（２月４日ごろ）から数えて 88 日目の日にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜といえば、「夏も近づく八十八夜～♪」という茶摘みの歌が知られていますが、茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言い伝えがあるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか？

新生活の疲れが出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から１か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の３つを意識してみましょう。

お茶に含まれる成分と健康効果



今月の献立より

１日（金）「端午の節句・八十八夜献立」

奈良時代に無病息災を願う行事として中国から日本に「端午の節句」が伝わりました。「暑い夏を健康にのりきれるように」と菖蒲湯につかり、柏もちやちまきを食べ、子どもの健やかな成長を祈る行事となりました。
給食では「八宝おこわ」を作り、子どもたちの健やかな成長を祈ります。

18 日（月）「福岡県郷土料理」

福岡県の柳川地区の郷土料理に「柳川鍋」があります。
ごぼうと、どじょうを甘辛く煮て、卵でとじたものです。
給食では、どじょうは使用しにくいので、ごぼうとあさり、豚肉を甘辛く煮て卵でとじた「ごぼうの柳川焼き」を作ります。

4月に使用した食材の主な産地

牛乳	米	人参	ねぎ	玉ねぎ	にんにく	じゃがいも	さやいんげん	白菜	ごぼう	もやし	にら	豚肉・鶏肉	
東京都・群馬県・山梨県	令和7年度産	徳島	練馬	北海道	青森	鹿児島	鹿児島	茨城	青森	栃木	茨城	千葉・岩手	
山形県・北海道・岩手県	岩手産ひとめぼれ	生姜	小松菜	キャベツ	里芋	南瓜	えのき	大根	きゅうり	ほうれん草	いちご	メバル	あじ
宮城県・福島県・青森県		高知	埼玉	愛知	愛媛	沖縄	長野	千葉	宮崎	群馬	茨城	アラスカ	長崎