

給食だより

令和7年度5月号 大泉第二中学校

令和7年4月25日 校長 遠藤 正樹
栄養士 毛利 光子

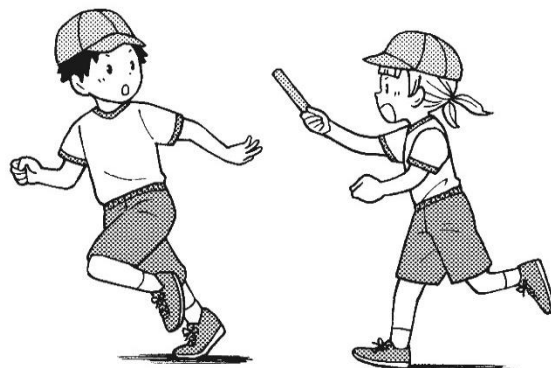


新年度が始まり1か月がたちました。新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃でしょう。今月は、食とスポーツについて紹介します。5月31日（土）に体育祭があるので、本番で自分の力が最大限発揮できるよう、しっかり食べましょう！

しっかり食べて元気にスポーツ！

わたしたちは、食べ物を食べることで、活動するためのエネルギーや栄養素を補給しています。そのため、運動会や部活動の試合などで、練習のとおり元気な体を動かせるようにするには、1日3食を規則正しく食べることが大切です。

本番で練習の成果を十分に発揮するために、しっかりと食べましょう。



©少年写真新聞社2025

運動の前も後も、バランスよく食べることが大切



運動会や部活動の試合など、運動量が増える時でも、主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスのよい食事が大切です。

そのうえで、前日や当日の朝には、エネルギー源になるごはんやパンなどの主食を多めにとります。また、揚げ物などの脂質の多いものや、すしや刺身などの生ものは控えます。

運動の後は胃腸も疲れている場合があるので、なるべく消化のよいものにします。

©少年写真新聞社2025

〔 4月に使用した食材の生産地（一部を抜粋） 〕

米：青森県産まっしぐら 長ねぎ：練馬区 新たけのこ：愛媛県 新玉ねぎ：佐賀県
春キャベツ：愛知県 清見タンゴール：愛媛県 甘夏：鹿児島県
鶏卵：青森県 鶏肉：岩手県 豚肉：群馬県

5月

の献立より



◇1日（木） 八十八夜

たけのこ寿司・水菜と豚肉のはりはり汁・抹茶ミルクゼリー・牛乳

八十八夜は、立春から数えて88日目をいいます。この日に摘み取られるお茶は、昔から縁起物として大切にされています。

給食では、八十八夜にちなんで、抹茶を使った“抹茶ミルクゼリー”を作ります。



◇2日（金） 端午の節句

ご飯・柏餅風ハンバーグ・土佐酢和え・キャベツとたまねぎの味噌汁・牛乳

5月5日の端午の節句にちなんで献立です。給食では、健やかな成長を願って食べる柏餅にちなんで、大葉を柏の葉に見立てて“柏餅風ハンバーグ”を作ります。

◇9日（金） 旬の食材 初がつお

麦ご飯・初がつおの揚げ煮・海藻サラダ・豚汁・牛乳

鰹には旬が2回あります。3月～5月の春先から初夏にかけて旬を迎えるのが“初鰹”です。脂が少なくあっさりとした味わいが特徴です。

旬の食材をおいしくいただきます。

◇19日（月） 食育の日（毎月19日）

ルーローハン・三色ナムル・中華風たまごスープ・牛乳

毎月19日は“食育の日”です。4月の食育の日は“韓国”がテーマでしたが、5月はルーローハンで“台湾”をテーマに献立をたてました。

旬のおいしい食べ物を味わってみよう！

5月に旬を迎える食べ物には、春キャベツやアスパラガス、新じゃがいも、そら豆、鰹、鰯など様々な食べ物があります。旬のものは、おいしいだけでなく栄養価も高いです！この時季ならではの旬の味を積極的に楽しみましょう。

◇9日（金） 初がつおの揚げ煮（鰹）

◇13日（火） 新じゃが芋のそぼろ煮（新じゃが芋）

◇15日（木） メロン