



5月給食だより

R 7 . 4 . 3 0
練馬区立八坂中学校
校長 代市 利光
栄養士 廣 申佳



生活リズムを見直そう



新緑が目に見え鮮やかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？ 朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

行事食について知ろう!

5/5

端午の節句

(菖蒲の節句)



かしわもち

かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べて、男の子の健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。



5月の献立より

旬の食材・・・えび、いか、アスパラガス、じゃがいも、かぶ、メロン等です。

★行事等の献立

「端午の節句」(2日)・・・「八宝おこわ」

5月5日は、国民の祝日「こどもの日」ですが、男の子の健やかな成長を祝う「端午の節句」でもあります。古代中国の邪気をはらう行事と、日本の田植えの厄をはらう女性の祭りが結びついたとされています。江戸時代頃からは、男の子の祭りへと変わってきました。



こどもの日は「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日として定められており、端午の節句とは異なる行事です。

「世界の料理から」ベルギー(8日)

「フリカデル」(肉団子のトマト煮込み)、フリッツ(ポテト)です。

「食育の日」(19日)・・・日本各地の郷土料理

毎月19日は食育の日です。今月は福岡県の料理です。

「あぶってかも(鯛の塩焼き)」「がめ煮(煮物)」「ぬたえ(和え物)」

「運動会応援献立」(30日)

運動会前日に、「みそカツ丼」と「紅白すまし汁」を作ります。お楽しみに。



★季節等の献立

・「五月汁」(16日)・・・旬の野菜のたけのこ、じゃがいも、にんじん、絹さや等の入ったみそ汁です。

・「新じゃがのみそ汁」(7日)、「お豆のポトフ」(15日)、「新じゃがのそぼろ煮」(23日)、ジャーマンポテト(20日)・・・新じゃがいもを使った献立です。



・果物は、^{かわちばんかん}河内晩柑とメロンを予定しています。