



5月給食だより

R 8 . 4 . 3 0
練馬区立八坂中学校
校長 代市 利光
栄養士 虞 申佳



生活リズムを見直そう



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

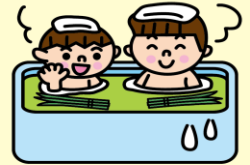


端午の節句

(菖蒲の節句)

かしわもち

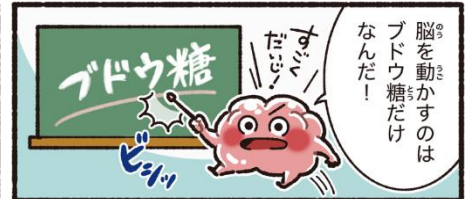
かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べて、男の子の健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。



エネルギーが足りない!



ごはんやパン、めんなど、主食をしっかりととりましょう。



5月の献立より

旬の食材・・・えび、あじ、鯛、アスパラガス、キャベツ、じゃがいも、かぶ等

★行事等の献立

「世界の料理から」ベルギー (13日)

「フリカデル」(肉団子のトマト煮込み)、フリッツ(フライドポテト)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」(29日)

運動会前日に、「みそチキンカツ丼」と「お祝いすまし汁」を作ります。



★季節等の献立

・「五月汁」(27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」(12日)、フリッツ(13日)

「お豆のポトフ」(18日)、「ジャーマンポテト」(28日)

・・・新じゃがいもを使った献立です。

・果物は、セミノールと冷凍みかんを予定しています。

