



5月 給食たより

R 3 . 4 . 3 0
練馬区立八坂中学校
校長 安井 実士
栄 養 士

若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1か月がたとうとしています。昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。

早寝・早起き・朝ごはん!



熱中症に要注意!

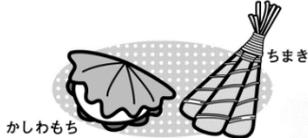
日中は日差しが強く、汗ばむ陽気になることもあります。また、マスクをしていると熱中症のリスクが高まりますので、こまめな水分補給を心がけましょう。



【行事等による献立】

〜〜5月の献立から〜〜

- ・端午の節句献立(6日)…5月5日は端午の節句です。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。ちまきやかしわ餅を食べて祝う習わしがあります。給食では「八宝おこわ」を作ります。
- ・地産地消献立(11日)…東京都八丈島産のムロアジを使って、「春巻き」を作ります。
- ・運動会応援献立(28日)・運動会前日に、「ソースかつ丼」と「紅白すまし汁」を作ります。お楽しみに。



【旬の食材を使った献立】

旬の食材……鱈(あじ)、しらす、ムロアジ、アスパラガス、じゃがいも、さくらんぼ等

- ・「五月汁」(7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。
- ・新じゃがいもを使って……「新じゃがのそぼろ煮」(10日)
「アスパラとポテトのシチュー」(12日)アスパラガスも使います。
「フリッツ(フライドポテト)」(18日)
- ・旬の魚を使って……「ごまとしらすのご飯」(7日)
「あじフライ」(19日)
- ・抹茶を使って……「抹茶チーズケーキ」(6日)



朝ごはん作りを簡単に!

おすすめの常備食材

そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備しましょう。

主食 ご飯 食パン バターロール シリアル うどん	主菜 ウィナー 卵 納豆 ちりめんじゃこ 豆腐 ちくわ ハム	副菜 コーン缶 トマト きゅうり 乾燥わかめ ちやし わかめ	果物 みかん いちご バナナ
牛乳・乳製品 チーズ 牛乳 ヨーグルト			