



5月 給食たより



R 4 . 4 . 2 8
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!



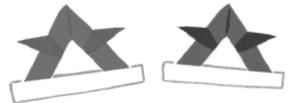
熱中症に要注意!

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。

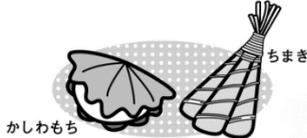


【行事等による献立】

〜5月の献立から〜



- ・端午の節句献立(2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くとされています。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(20日)…東京都八丈島産のメダイを使って、「春巻き」を作ります。
- ・運動会応援献立(27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…メダイ、メバル、アスパラガス、じゃがいも、かぶ、メロン、さくらんぼ等

- ・「五月汁」(13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……「アスパラとかぶのシチュー」(12日)新じゃがも使います。
「新じゃがのみそ汁」(24日)
- ・旬の魚を使って……「鱈フライ」(19日) 「めばるのムニエル」(24日)
- ・抹茶を使って……「抹茶プリン」(11日)



<毎月19日は食育の日>

ばち汁(19日)…兵庫県の郷土料理です。三味線のばちの形をした「そうめんの端」を入れた汁物です。

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。

<p>主食</p> <p>ごはん 食パン バターロール シリアル うどん</p>	<p>主菜</p> <p>卵 ウィナー 豆腐 納豆 ちりめんじゃこ ちくわ ハム</p>	<p>副菜</p> <p>コーン缶 トマト きゅうり 乾燥わかめ キャベツ レタス</p>	<p>果物</p> <p>みかん いちご パナナ</p> <p>牛乳・乳製品</p> <p>チーズ MILK ヨーグルト 牛乳 ヨーグルト</p>
---	---	--	---