

給食だより

令和 5年 4月28日
中野区立中野中学校
校長 田代 雅規
栄養士 吉見 朋恵

新緑の美しいさわやかな季節になりました。1年生も、新しい環境に慣れ、給食をしっかりと食べています。

5月は、緊張がほぐれ、疲れの出やすい時期です。運動会練習も始まります。バランスの良い食事、十分な睡眠を心がけましょう。



★今月の旬の食材

山菜・たけのこ・・・春に多く出回ります。特有の香りがあります。あくが強いため、あく抜きをして使います。山菜うどん（1日）に使います。

さやえんどう・・・グリーンピースご飯（9日）には、生の新鮮な豆を使います。

剥いてある豆を使用するより、豆の皮が軟らかく、香りも良いです。

行事食

《八十八夜》

5月2日は、八十八夜です。八十八夜は、立春から数えて、八十八日目の夜のことを指します。八十八を組み合わせると、『米』という字になり、昔から、農業では、重要な日となっていました。種まきや田植え、お茶を摘むなどの時期になっています。この頃のお茶は、新芽が出そろい、新茶が摘まれます。

☆お茶を使って・・・

- 1日：抹茶蒸しパン
- 12日：ししゃもの新緑揚げ

《端午の節句》

端午の節句や“ちまき”は、中国から伝わったものです。

★ちまき・柏餅

柏の葉は、新芽が伸びてこない限りは古い葉が落ちないことから、子孫繁栄の象徴とされて使われています。



★朝ごはんをしっかりとべましょう！！

疲れが出てくる時期です。運動会練習も、始まります。朝ごはんを抜いては、力も元気も出ません。しっかりと活動できるように、朝ごはんを食べて、エネルギーを体に入れましょう。

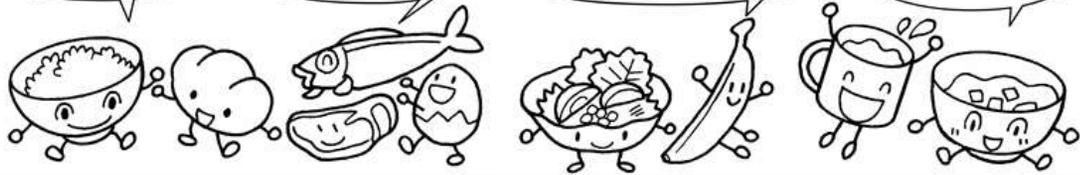
☀朝ごはんを食べよう☀ ①～④がそろった食事をしてね！

①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、シリアルなど

②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど

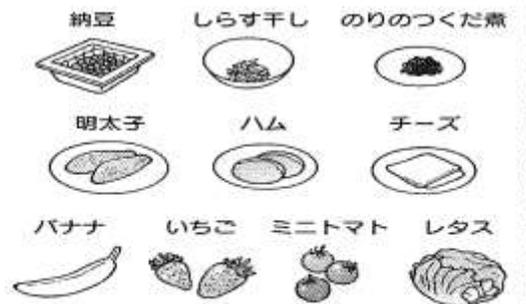
③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、果物など

④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳など



朝ごはんの手軽に食べられる食品

包丁を使わずに食べられるものや、加熱せずに食べられるものを探してみましょう。



クック・くっく・cooking

チーズオムレツ

材料（1人分）

- 卵 1個
- 炒め油 少々
- 玉ねぎ 1/8個・・・スライス
- チーズ 5g
（ピザチーズ・スライスチーズなど）
- 塩・胡椒 少々

1. 油を熱し、玉ねぎをよく炒める。
2. 卵を割りほぐし、1の玉ねぎ・チーズを入れ、混ぜる。
3. フライパンに油を熱し、2を流しいれ、焼く。
4. お好みでケチャップをかける。
（ケチャップに中濃ソースを混ぜたソースも、おいしいです）。

朝ごはんの1品にいかがですか？
簡単にできます。

