

5月 給食だより

令和5年4月28日
 北区立明桜中学校
 校長 五明 早苗
 栄養士 溝口 理沙

新年度が始まり早くも1か月が過ぎました。新しい学校・学年にはもう慣れましたか？
 給食時間は特に1年生を中心に見て回っているのですが、手早く配膳が出来るようどのクラスも協力して頑張っています。小学校と比べて給食の量が増えていますが、皆さん本当によく食べてくれています。どの学年も感謝の気持ちを持って、よく食べてくれているので、給食室のみんなであれいねと話しています。また、苦手な食べ物があっても、「半分・少し・一口は食べる」という姿勢が見られ、バランスよく食べる努力がうかがえます。中学生は体が大きく成長する時期です。5月も引き続き早く配膳を行い、主食・主菜・副菜をバランス良く食べて、健康な体をつくっていきましょう。

元気の基本！ 早寝・早起き・朝ごはん

みなさんは毎日朝ごはんを食べていますか？1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めするためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。体育祭の練習もあり、特に体力が必要な時期です。朝ごはんを食べて、元気に学校生活を送りましょう！



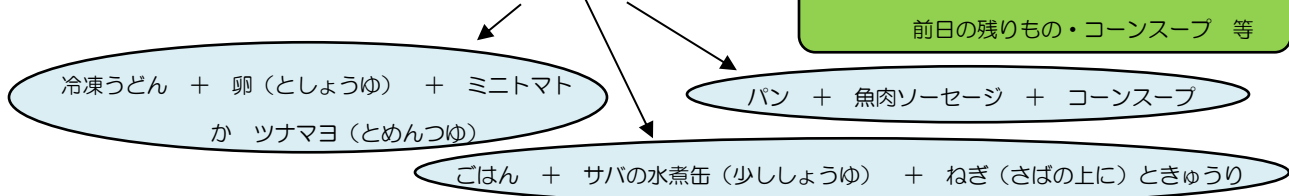
朝ごはんの効果

やる気や集中力が高まる 	イライラしにくくなる 	運動能力アップ 	便秘を予防する 	生活リズムが整う
------------------------	-----------------------	--------------------	--------------------	---------------------

朝ごはんを食べよう！つくってみよう！

朝ごはんに食べてほしいものは、まず炭水化物です。そしてたんぱく質、野菜や果物がつけば元気もりもりです！難しく考えずパズルのように組み合わせてみましょう。毎日完璧である必要はありません！手軽に食べられる食材例や組み合わせ例はこちら♪

- 炭水化物** : パン・ごはん・冷凍うどん 等
- たんぱく質** : 卵・ウインナー・魚肉ソーセージ・ツナ缶・サバの水煮缶・納豆・ヨーグルト 等
- 野菜** : ミニトマト・きゅうり(丸かじり)・前日の残り物・コーンスープ 等



～えのき和えのタレ～ オイスターソースが決め手です！ぜひ作ってみてね

- 材料(4人分)
 しょうゆ 14g(大さじ1弱)
 砂糖 2.5g(小さじ1)
 オイスターソース 4g(小さじ1弱)
 刻みのり 0.8g(お好みの量)

- しょうゆ～オイスターソースをよく混ぜる。
 - 好きな野菜と和えて完成。
- ★和える野菜例
 ・ほうれん草 40g(2cm幅)、にんじん 20g(千切り)、
 キャベツ 80g(短冊切り)、もやし 80g、えのき 80g(2等分)をゆでて冷まし、刻みのりとタレを和える

旬の食材 ～グリーンピース～

4月～6月が旬。えんどうの未熟な豆を食べるのがグリーンピースで、青エンドウや実エンドウなどとも言われます。グリーンピースは苦手な人も多い食材ですが、旬の新鮮なグリーンピースは味が全然違います！！5月の給食では旬のグリーンピースを使ったそばろ煮を作ります♪グリーンピースの甘みを味わって食べてください♪

給食通信 感想紹介コーナー

毎日各クラスに1枚、給食室からのお便り「給食通信」を発行しています。毎日ほぼ全クラスが感想を書いてくれています。ほんの一部となってしまいますが、給食だよりで紹介していきたいと思えます。

4/13(1-6)サバの上にかかっていたごまだれが美味しかったです。→ごまだれかけ、実はファンが多い魚のタレの1つです！残菜率2.4%でした。明桜中の皆さんは魚もよく食べていてえらい！

4/19(1-2)今日のごはんもとても美味しかったです。シシャモのフライを7本も食べている人がいました。(3-3)久しぶりにたけのごはんが出たので嬉しかったです。多分最後のたけのごはんなので味わって食べました。→ししゃも7本！すごい！カルシウム貯金もバッチリですね！そして1年に1回しか登場しないたけのごはん。どのクラスからも味わって食べてくれたという感想が届いて嬉しいです♪春の味覚でしたね。

4/20(2-2)今日の給食も本当に美味しかったです！苺ジャムが手作りにことに感動しました!!フレンチサラダはとってもサラダらしいのにとっても食べやすく、至福のひとつを過ごしました。フレンチドレッシングはこういうところが美味しいのでしょうか。マカロニグラタンは米粉の工夫もさることながら、上から下まで食感すらも楽しめる料理になっていて嬉しかったです！ミルクパンとジャムの組み合わせって天才ですよ！手作りじゃ感じられないジャムのごろっと感も大好きです！(3-1)苺の風味が口の中で爽やかに広がりました。それがミルクパンとマッチして、最高に甘いひとときを過ごせました。またグラタンもマカロニがチキンのうまみをしっかりと絡めているので至福のひとつを噛みしめることが出来ました。→コメントが上手ですね～！去年も2-2から大作の感想をもらっていましたが、2-2には文章が得意な子が集まるのでしょうか？

4/21(1-5)今日もごはんが美味しかったです。みんなたくさん食べるので余ったら1-5にください！→1-4・1-5・2-2・2-5・3-5は特によく食べてくれています！もちろんたくさん食べてくれるクラスに優先的におまけをつけていきますよ～！いつもたくさん食べてくれてありがとう！

