

# 5月 給食だより

令和6年4月30日  
 北区立明桜中学校  
 校長 菊池 修一  
 明桜中学校・栄養士

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。食べる量には個人差がありますが、少しずつ慣れていきましょう。また、苦手な食べ物がでて、「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

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

### 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・ウィンナー・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)・前日の残りもの・コーンスープ 等

冷凍うどん + 卵(としょうゆ) + ミニトマト  
 か ツナマヨ(とめんつゆ)

パン + 魚肉ソーセージ + コーンスープ

ごはん + サバの水煮缶(少ししょうゆ) + ねぎ(さばの上に)ときゅうり



## 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シチューを作ります♪グリーンピースの甘みを味わって食べてもらえたらうれしいです♪



5月1日は明桜中学校の開校記念日です。明桜中学校の給食といえば・・・そう！「明桜めし」ですね。3月に卒業した3年生からは「僕たちのソウルフードです！」という言葉がきこえてくるほど代表的なメニューです。下にレシピを載せておきましたので、ご家庭でもぜひ試してみてください。



## 明桜めし

明桜中の人気メニューです♪  
 ~作り方~

~材料(4人分)~

米	2合	しょうゆ	大さじ1
		顆粒だし	小さじ1
炒め油	適量	日本酒	大さじ1
豚肉	100g	しょうゆ	大さじ2と1/2
ごぼう	100g	砂糖	大さじ1と1/2
にんにく	2片くらい		
さやえんどう	お好みで		

- ①米にしょうゆと顆粒だしを加えて炊く  
\*給食では、かつお節や昆布でだしをとっています
- ②ごぼうはささがき、にんにくはみじん切りにする
- ③フライパンに油を敷き、にんにくから炒めて、ごぼう・豚肉も炒める
- ④調味料で味を調えて、十分に味をしみこませる
- ⑤炊き上がったごはんに④を混ぜて、さやえんどうをちらす

現在明桜中学校に勤務している稲葉栄養士が退職いたします。5/1(水)より、育休中の溝口栄養士の代替として坂田 萌(さかた めぐみ)栄養士が勤務します。引き続き、給食活動に関するご理解・ご協力よろしくお願いいたします。