

給食だより

令和 7 年 4 月 30 日
大田区立大森第八中学校
校長 大山 剛史
栄養職員 平松 秋生

5月は早寝・早起き・朝ごはん月間です

脳のエネルギーになる

体が目覚める

血流がよくなる



体温が上がる

排便を促す

朝ごはんを食べると体温が上がり、体全体が目覚めて元気に活動することができます。脳の活動に必要なブドウ糖も補給され集中力が高まります。また、よくかんで食べることで脳や消化器官も目覚め、朝の排便にもつながります。規則正しい生活を送るためには朝ごはんは欠かせません。

朝ごはんをおいしく食べるためには…

早起きをする



早く起きると時間に余裕ができ、おなかもちがいます。

時間を決める



同じ時間に食べると、次第に習慣になります。

夜食は食べない



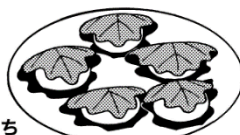
夜遅くに食べると、朝に食欲がわきません。

端午の節句の食べ物

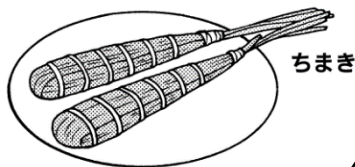
端午の節句には、関東では「柏餅」、関西では「ちまき」を食べる風習があります。

柏餅に使う柏の葉は新芽が出るまで葉が落ちないことから、子孫繁栄の意味があり、縁起の良いものとされています。ちまきはもち米を笹の葉や竹の皮で包んだもので、武士が戦のときに持って行く携帯食だったと言われています。笹の葉や竹の皮には抗菌作用があり、食べ物を保存するのに使われていました。

給食では2日に端午の節句の行事食として「中華ちまき」を提供します。



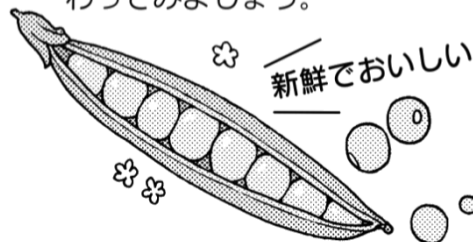
かしわもち



ちまき

今が旬 グリンピース

グリンピースはえんどうの若い実です。ビタミンB群や炭水化物、たんぱく質が含まれています。缶詰や冷凍食品などで1年中出回っていますが、旬は今の時期です。新鮮なものは香りも甘みも格別です。ゆで立てのグリンピースをぜひ味わってみましょう。



今月の行事食等

- 1日(木) 八十八夜：豆乳抹茶プリン
- 2日(金) 端午の節句：中華ちまき
- 12日(月) 奈良県の料理：色ごはん・飛鳥鍋・黒糖くずゼリー
- 19日(月) 韓国の料理：チーズタッカルビ・大根ときゅうりのキムチ
- 30日(金) 運動会応援献立：ソースチキンカツ丼

