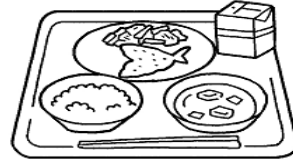


給食だより

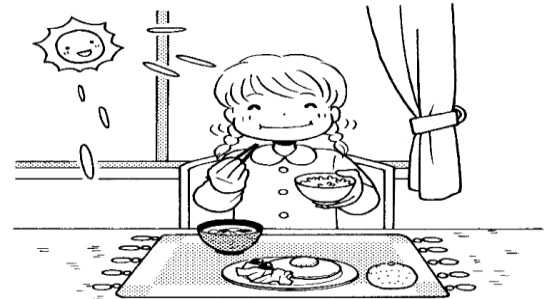
令和6年4月25日
西東京市立柳沢中学校



新年度が始まって、1か月がたちました。みなさんも新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、疲れもたまってきている時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり生活リズムも乱れやすいので、気をつけましょう。元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、生活リズムをととのえましょう。

朝ごはんは元気に1日をスタートしよう！

朝からだるい、集中力がないという人はいませんか？ 朝ごはんを食べると、においをかいだり、かんだり、味わったり、のみ込んだりすることで脳が刺激を受けます。さらに、胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が目覚めていきます。いつもより少し早く起きて、朝ごはんをしっかり食べ、1日の生活リズムをととのえましょう。



朝ごはん 何を食えばいいのかな？

- ① 主食は炭水化物が多く、エネルギーになります。
- ② 主菜はたんぱく質が多く、体をつくれます。
- ③ 副菜はビタミン、ミネラルが豊富。体の調子をととのえます。
- ④ 汁物などは水分を補給する役割があります。
- ⑤ ①～③で足りない栄養素を補います。

朝ごはんはバランスが大切。
①～④をそろえましょう！

①主食
ごはん
パン
めん類
など



②主菜
魚料理
肉料理
卵料理
など



③副菜
野菜、
果物
など

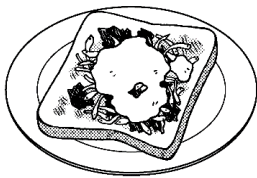


④汁物
みそ汁
スープ
牛乳
など



かんたん！
朝ごはん
レシピ

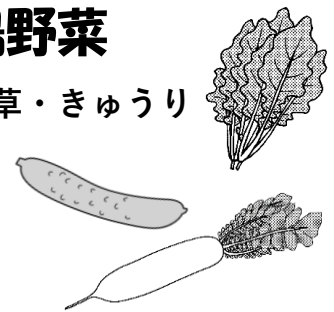
のりじゃこトースト



じゃこにマヨネーズを混ぜて、食パンの上にのせます。
その上に小さくちぎったのりとチーズをのせて、トースターで焼いてでき上がり。

5月の地場野菜

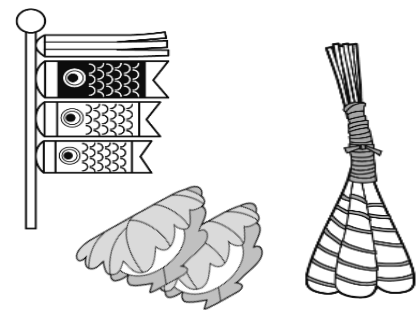
田倉さん：小松菜・ほうれん草・きゅうり
秀さん：大根
地元農家さんが新鮮な野菜を納めてくださいます。



端午の節句

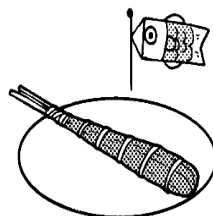
5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。

菖蒲（しょうぶ）の節句（せっく）ともいわれ、菖蒲湯（しょうぶゆ）に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。



ちまき

大昔の中国の詩人で政治家だった、屈原の死を悲しむ人々が、竹の筒に米を入れて川に投げて供えました。その後、米を葉で包んで五色の糸でしばったものが供えられたといい、これがちまきの原型といわれています。



かしわもち

かしわもちは江戸時代の頃から広まったといわれています。かしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、跡継ぎが絶えないようにという願いが込められています。

