

# 5月 給食だより

目黒区立第十中学校  
校長 安藤 咲織  
栄養士 材木谷由圭

さわやかな新緑の季節になりました。五感を使ってこの季節ならではの美しさや素晴らしさを感じ、ますます豊かで健やかな学校生活を送りましょう。

## 運動と栄養

5月30日に運動会が行われる予定です。活発に運動するとエネルギーの消費量が増え、いろいろな栄養素が必要になります。たくさん食べること(量)、バランスよく食べること(内容)の2つを大切にすると、運動する身体作りの手助けになります。

成長期には、日常生活を過ごすためのエネルギー+成長するためのエネルギーが必要です。さらに、運動するためのエネルギーが必要になると、いつもよりたくさん食べなければならないということです。



量を食べれば、それで大丈夫ということではなく、内容がとても大切です。主食、たんぱく質のおかず、野菜をそろえることで、体を健康に保つことができます。給食を見本として、バランス良く食べると良いかもしれませんね。



★水分補給も忘れずに★

## 5月献立より



5月1日(金)・・・端午の節句献立・・・



【五目うどん】5月5日は「端午の節句」です。こいのぼりを立てたり、兜や鎧を飾ったりします。また、行事食としてちまきやかしわもちを食べてお祝いします。給食では、うどんの中に兜の形をしたかまぼこを入れお祝いします。

5月7日(火)・・・八十八夜献立・・・



【お茶入りわかめご飯】2月の立春から数えて88日目は新茶の最盛期です。これを八十八夜と呼びます。今日は、ごはんにお茶を混ぜて炊きました。

5月13日(水)・・・大分 郷土料理・・・



【鶏めし】大分県は、鶏肉の年間消費量トップレベルと言われています。今日は、ごはん混ぜていただきます。汁は、だんご汁です。だんごは、小麦粉で作ります。昔、米作りに向いてなかった大分県は、麦などの穀物をよく食べていたので、このような献立が多いようです。

5月22日(金)・・・開校記念日献立・・・



【赤飯】23日は、目黒区立第十中学校の80周年です。それをお祝いして赤飯がでます。赤飯は、日本のお祝いには欠かせない献立です。邪気を払い、幸せな生活できることを願い、昔から食べられている献立です。

5月25日(月)・・・アメリカ 世界の料理・・・



【ジャンバラヤ】ジャンバラヤは、アメリカのルイジアナ州の料理です。そして、クラムチャウダーは、マサチューセッツ州周辺の料理です。みなさんは、「アメリカ50州の覚え歌」を知っていますか?ぜひ覚えて、50州言えるようにしてみてもいいでしょう?



募集中!

給食の献立で『お家で作りたい』『レシピを知りたい』という献立があれば、栄養士までお知らせください。給食だよりの中で紹介していきたいと思えます。