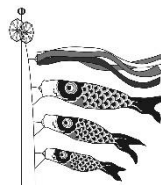


給食だより

5月号



令和6年4月30日(火)
足立区立加賀中学校

汗ばむ陽気が増えてきましたね。入学・進級から1か月が経ちますが、新しい生活には慣れてたでしょうか？5月下旬には運動会があり、練習も始まっていますね。栄養と休養をしっかりととり、体調を整えて生活しましょう。

◆1日(水) 開校記念日給食

5月1日は加賀中学校の開校記念日です。今年度は学校がお休みにならないので、給食で開校記念日をお祝いしようと思います！この日のデザートは、お祝い事に欠かせないケーキです。今回はきれいなマーブル模様のケーキを作るので、楽しみにしてください！



◆2日(木) 八十八夜献立

「八十八夜」は立春から数えて88日目のことで、今年は5月1日にあたります。八十八夜に新茶を飲むと、1年間健康に過ごせるといわれています。加賀中では、2日の給食に「抹茶白玉」を出します。お茶の香りを楽しんでください。



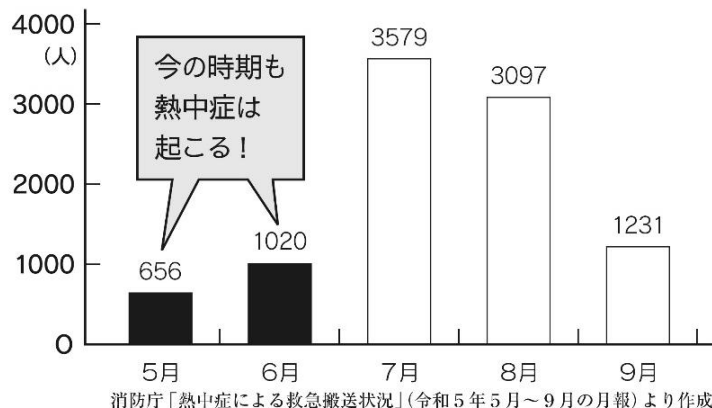
◆20日(月) 季節の食材：グリーンピース

グリーンピースは今の時期に旬を迎えます。大人でも苦手とする人が多い野菜ですが、この日はグリーンピースをペースト状にしてポタージュを作ります。苦手な人でも、もしかしたら食べられるかも…？おいしく食べてもらえたら嬉しいです！



暑さに慣れていない時期の熱中症に注意！

図 令和5年度5月～9月の熱中症による救急搬送状況
(満7歳以上満18歳未満)



運動会が近づいていますね。本番に向けての練習を頑張っているところだと思いますが、きちんと水分補給はできているでしょうか？「喉が渴いた」と感じたときには、すでに脱水の黄色信号です。特に運動前後や運動中はこまめに水分を補給し、熱中症にならないように注意しましょう。

給食の牛乳も
しっかり飲みましょう！



1日は朝ごはんから始まります！

朝食を食べていますか？私たちの脳がエネルギー源として使っている“ブドウ糖”は、ごはんなどの主食に多く含まれており、朝食を食べないと、午前中からだは動いても頭はボンヤリ、ということになりがちです。朝食は一日を元気に過ごすための大事なスイッチ。朝食でブドウ糖をしっかり補給し、脳とからだをしっかりと目覚めさせてから登校するようにしましょう。