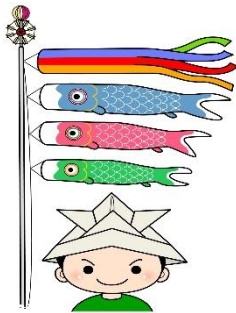


# 5月 給食たより

江戸川区立小岩第二中学校

新年度が始まって1か月が経ちました。新しい学校、新しいクラスにも少しずつ慣れてきたころかと思います。今月は23日(土)に運動会があります。練習は11日から始まります。特に体力が必要な時期なので、朝ご飯をしっかりと食べてから登校しましょう。エネルギー不足になると、集中力がなくなったり、体調を崩しやすくなったりしてしまいます。栄養バランスを整えるため、ご飯やパンなどの主食、卵や肉、魚などの主菜、野菜を中心とした副菜を食べましょう。

## 「こどもの日」



5日はこどもの日(端午の節句)です。江戸時代に男の子の成長を祝う行事として定着しました。元は中国の「菖草で邪気を払う風習」に由来し、日本でも「ちまき」は厄除けとして定着しました。これにちなんで、1日はこどもの日献立として、中華ちまきを提供します。ちまきは葉で包んだもち米を食べることで邪気を防ぐ護符的な意味がありました。



2日は八十八夜です。立春から数えて88日目の日を指す、農業における重要な指標となる日です。このころには気候が安定し、霜の心配がなくなるため、農作業の本格的な始まりの目安とされています。特に、新茶の収穫が始まる時期で、「八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きできる」といわれるほど、縁起の良い日とされています。そのため、7日は八十八夜献立とし、抹茶の蒸しパンを提供します。

## 「八十八夜」



## 「よつば献立」



20日はよつばの共通献立です。第一回目はメキシコにちなんだ料理です。メキシコ料理の代表格はタコスで、タコスはトルティーヤという薄いトウモロコシの生地に様々なおかずをはさんで食べます。給食ではピタパンにアレンジして提供します。



22日は運動会前日です。各クラス、全力を出し切り、優勝を目指して頑張りましょう。

この日は勝利を願ってゲン担ぎのカツバーガーです。鶏むね肉を使ったチキンカツとボイルしたキャベツ、ソースをはさみます。むね肉は高たんぱくで、たんぱく質は筋肉の成長や修復をサポートしてくれるため、しっかりと食べて、万全の体調で運動会本番に望みましょう。

## 「運動会前日」

