



Aコース：和田中学校、鶴牧中学校  
Bコース：落合中学校、青陵中学校



### 献立紹介

#### 東京の地場産物 「明日葉（あしたば）」

Aコース 16日 / Bコース 17日

明日葉は伊豆諸島で主に栽培され、その名は「今日摘み取っても明日には葉を出す」ほど成長が早いことに由来します。生命力が強いことから野菜というよりは薬草に近い薬効と栄養があります。今日の「笹かまの明日葉揚げ」には、天ぷらの衣に明日葉の粉末を使いました。

#### 韓国の家庭料理 「プルコギ」

Aコース 15日 / Bコース 14日

プルコギは、甘辛いタレに漬けた牛肉や野菜を、鉄板または網で焼いたり煮たりして作ります。給食では、豚肉で作ったプルコギをご飯にかけて丼にします。コチュジャンとはちみつで、深みのある味に仕上げました。

## 春に美味しい食べもの



#### 春キャベツ

葉の巻きがゆるく内側まで黄緑色をしているのが特徴です。キャベツに含まれる「キャベジン（ビタミンU）」には胃腸を丈夫にする働きがあります。

#### 新たまねぎ

この時期に出回るのには早生種で、平たい形をしています。辛みが少ないので生で食べるのに向いています。

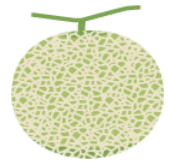


#### 新じゃがいも

この時期のじゃがいもは、主に九州で採られたもので、皮が薄く水分が多いのが特徴です。

#### グリーンピース

初夏の味覚、グリーンピース。冷凍や缶詰で一年中出回っていますが、さやから出して茹でて食べられるのはこの時期だけです。



#### メロン

九州など温かい地方では4月から収穫が始まり、夏の間まで出回ります。品種によっても差がありますが、5～7月がメロンのもっともおいしい時期です。

### 体の中の時計のおはなし

私たちの体の中には、寝たり起きたりと1日のリズムを生み出す「体内時計」というしくみがあります。しかし、この時計、光や音のない場所で生活していると、毎日1時間ずつ遅れてしまうことが知られています。とくに夜更かしなど不規則な生活を続けていると、時計が狂ってしまうだけでなく、健康にも悪影響を及ぼします。

#### 【体内時計を整えるためには】

- ①朝起きたらカーテンを開け、日光を取り入れる。
- ②休日でも起きる時間は平日となるべく同じにする。
- ③朝ごはんを決まった時間に食べる。
- ④日中はしっかり活動する。
- ⑤寝る2時間前までに食事をすませる。
- ⑥部屋の照明は明るすぎないようにし、就寝前のテレビ、ゲームは避ける。



#### 給食費の納入について

給食の食材は、みなさまの給食費で購入しています。今月は28日(火)に4・5月分を引き落としますので、不足のないようご入金をお願いします。

問い合わせ先：学校支援課 保健・給食係

TEL 042-338-6879 (直通)

#### 【健康で幸せなまち「健幸都市」をイメージした「健幸マーク」をご紹介します】

多摩市は、身体面での健康だけでなく、だれもが幸せを実感できる「健幸都市（スマートウェルネスシティ）」の実現に向けて取り組みを進めています。

「健幸都市」への取り組みについて、市民の皆さんに広く知っていただき、身近に感じ、興味を持っていただけるよう、健幸マークを定めました。

健幸都市



多摩市