

給食だより

令和8年度 5月号

調布市立第四中学校

爽やかな風が心地よい季節となりました。新年度の疲れが出やすい時期でもありますが、毎日の給食は成長期のみなさんを支える大切なエネルギー源です。しっかり食べて、元気に過ごしましょう。

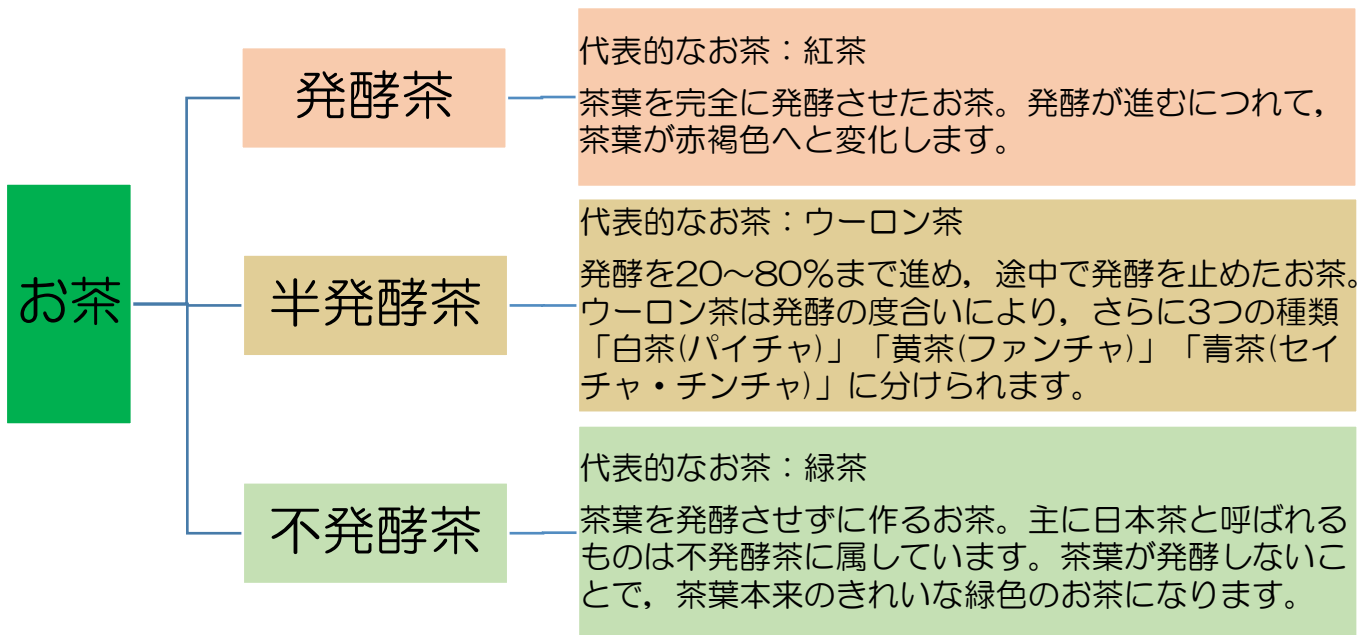
5月はお茶の美味しい季節です！

「八十八夜」という言葉を聞いたことはありますか？これは春の始まる日(立春)から数えて88日目のことで、今年は5月2日が八十八夜にあたります。昔は八十八夜を過ぎると、農作業を本格的に始める目安としており、各地で新茶の収穫が始まります。冬の寒さを乗り越えた新茶は、お茶特有のうま味成分「テアニン」が豊富に含まれており、穏やかな苦みにフレッシュで爽やかな香りが特徴です。



お茶の種類

お茶は製法により、大きく分けて「発酵茶」「半発酵茶」「不発酵茶」の3種類に分けられます。



～今月の給食紹介～

1日 中華おこわ・抹茶プリン



八十八夜と子供の日(端午の節句)にちなみ、「抹茶プリン」と、ちまきの代わりに「中華おこわ」を取り入れました。

12日 アスパラサラダ



旬のアスパラを使ったサラダです。アスパラは日光に当てずに育てると「ホワイトアスパラガス」に成長します。

29日 かつおごはん



旬のかつおは疲労回復効果があるタウリンやたんぱく質、鉄を多く含みます。年に2回、春と秋が旬の魚です。