

給食だより 5月

平成 30 年 4 月 26 日

港区立青山中学校

校長 中田和直

新年度が始まり、一か月がたちました。新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃でしょう。今月は1年生の移動教室や、運動会があります。段々と暑い日も増えてきて、外の運動会練習では体力も消耗するでしょう。バテないためには家でしっかりと朝食を食べてエネルギーを補充して登校しましょう。毎日朝ごはんを食べることで、生活リズムも整いますので、しっかり食べて元気な毎日をおくりましょう！

朝食を食べて元気にすごそう！

脳のエネルギーになる

体が目覚める

血流がよくなる



体温が上がる

排便を促す

朝ごはんを食べると体温が上がり、体全体が目覚めて元気に活動することができます。

脳の活動に必要なエネルギーであるブドウ糖も補給され、集中力が高まります。また、よく噛んで食べることで脳や消化器も目覚め、朝の排便にもつながります。規則正しい生活を送るためにも、朝ごはんは欠かせません。

朝ごはんをおいしく食べるためには…



早く起きると時間に余裕ができ、おなかもすきます。



同じ時間に食べると、次第に習慣になります。



夜遅くに食べると、朝に食欲がわかきません。

朝ごはん何を食べていますか？

何も食べていない



30分早く起きて、バナナ、おにぎり、トーストなど、少しでも食べてみましょう。

主食のみ



みそ汁やサラダ、ヨーグルトなど一品食べるものを増やしてみましょう。

主食と主菜



野菜のおかずを足して、栄養バランスのとれた朝ごはんを目指しましょう。

牛乳や乳製品を毎日とって 丈夫な骨をつくらう



体が大きく成長する小・中学生の時期は、丈夫な骨をつくるために、カルシウムが多く必要になります。この時期はカルシウムが骨に蓄えられる時期ともいわれています。子どもの時にきちんとカルシウムをとることで、おとなになった時に骨折や骨粗しょう症を防ぐことができます。カルシウムの吸収率がよい牛乳や乳製品を毎日とるように心がけましょう。

5月の行事・給食イベント

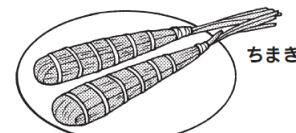
2日(木) 端午の節句の献立

5月5日は端午の節句です。5日は学校がお休みのため、2日に節句にちなんだ献立を提供します。

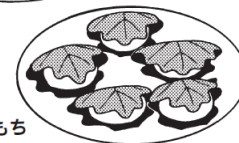
江戸時代に武家で家の後継ぎとして生まれた男の子が無事に成長していくことを祈り、一族の繁栄を願う重要な行事となりました。3月3日のひなまつりが女の子の節句としているように、5月5日は男の子の節句として定着していきました。ちまきを食べるのは中国から伝わってきたそうです。

給食では、主食・主菜が中華ちまきと、副菜ワンタン入りスープ、牛乳寒天マンゴーソースを提供します。

◎ 5月5日は端午の節句



ちまき



かしわもち

21日(月) ご当地献立 ～大分県～

食育推進献立です。今回は大分県にスポットをあててみました。主食は白米とごましお、主菜は鶏天、もやしと小松菜のかぼす和え、のっぺ汁です。のっぺ汁とは山国川流域に伝わる精進料理で、肉類は入れず野菜だけの汁です。「のっぺ」というのは野辺送りから来ているのではないかという説もありますが、定かではありません。和え物には大分が特産のかぼすを使用し、さっぱりとした風味となっています。

※毎月 19 日は食育の日です。その前後に郷土料理や地場産物を使った献立を実施しています。