

令和6年4月30日
 杉並区立和田中学校
 校長 村山 忠久
 栄養士 金澤 千絵

給食だより 5月号

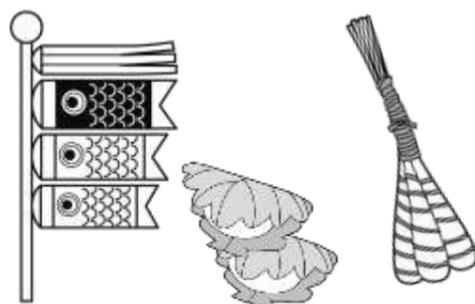
新緑がまぶしい季節となってきました。5月は年度始めの緊張がとけると同時に疲れが出やすくなる時期です。早寝早起きと朝食をとる習慣を心がけ、元気な心と体をつくりましょう。

5月の給食より 5月の国内産食材の日は30日(木)、31日(金)です。

- ちまき (2日) 5日の端午の節句の行事食として、ちまきが出ます。ちまきはチガヤや笹の葉、竹の皮などでもち米やもち菓子を包んで蒸したもので、全国各地で様々なちまきが作られています。給食では中華ちまきを作ります。
- ピースご飯 (8日) 旬にしか食べられない、生のグリーンピースを炊き込みます。缶詰や冷凍とはちがう、ホクホクとした食感を味わってみてください。
- 抹茶メニュー (1日) 八十八夜にちなみ、抹茶ケーキが出ます。抹茶はお茶の葉を粉にしたものなので、お茶の栄養成分を丸ごと食べられます。
- 熊本県メニュー (23日) 熊本県の郷土料理として、タイピーエンといきなり団子が出ます。いきなり団子に使うあんこは給食室で手作りします。
- お弁当給食 (29日) 多様化給食として、お弁当給食が出ます。給食室で作った料理をお弁当箱につめた、お弁当形式の給食です。ご家庭からお弁当を持参する日ではありませんのでご注意ください。

端午の節句

5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。菖蒲の節句ともいわれ、菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。



成長期に大切なカルシウム!



カルシウムは骨や歯のおもな構成成分です。不足すると骨粗しょう症などの原因になります。骨粗しょう症予防には10代のうちに骨量を多くしておくことが大切で、それには子どもの頃から栄養バランスがよく、カルシウムの多い食事をとることが重要です。牛乳や小魚、青菜など、カルシウムの多い食品を積極的に食べましょう。

運動会当日もしっかり朝ごはん!

わたしたちは、運動するためのエネルギーを食事によって補給しています。特に朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源です。例えば夜7時に夕ごはんを食べた場合、朝ごはんをぬくと、昼の12時まで約17時間も絶食することになってしまいます。運動会当日は、午前中から元気に活動できるように、しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。

かんたん! のりじゃこトースト レシピ



じゃこにマヨネーズを混ぜて、食パンの上のせませます。その上に小さくちぎったのりとチーズをのせて、トースターで焼いてでき上がり。

運動と食事 Q&A

Q.練習による疲労を早く回復させる食事はありますか

A 体の疲労は、筋肉に乳酸という物質が蓄積されて起こります。疲労回復のためには十分な栄養と睡眠をとることが基本です。そして、たんぱく質が多い食べ物やビタミンB1が多い食べ物(豚肉、大豆製品、ごまなど)をとります。

疲れて食欲のない時は、煮込み料理や汁物など、消化のよいものにしてきましょう。



〈保護者の皆様〉

原材料納入等の状況により、献立や使用食材が変更になることがあります。

献立表は裏面をごらんください