

給食だより 5月 足立区立東島根中学校

新学期が始まり1ヶ月が経ちました。新しい環境に慣れてきた半面、これまでの緊張がほぐれ、疲れが出やすい時期です。また、大型連休の期間は生活リズムが乱れやすくなります。疲れをためないように早寝・早起きをして、朝ご飯をしっかりと食べて、毎日元気に過ごしましょう。

朝食を食べて脳に栄養を

脳を働かせるために重要な食事とは？

わたしたちの脳がエネルギーとして使うのはおもにブドウ糖です。ブドウ糖は、ごはんやパンなどのでんぷんを多く含む食品が体内で分解されてできます。そのため、主食を食べることが重要です。しかし、主食だけ食べていけばよいわけではありません。ブドウ糖を使うためには、さまざまな栄養素が必要です。主食だけではなく、主菜や副菜などもバランスよく食べましょう。



朝は脳のエネルギーが不足しています

脳は、睡眠中も働いています。脳のエネルギー源であるブドウ糖は、脳でためておくことができないため、常に血液中から補給しています。食物から得たブドウ糖を利用できる時間は食後数時間なので、その後は、肝臓にためてあるグリコーゲンからブドウ糖が作られます。しかし、肝臓にためておけるグリコーゲンの量には限りがあり、自覚めた時の脳は、エネルギー不足となっているのです。



朝食をとると学力も気力もアップする!?

文部科学省の「平成30年度全国学力・学習状況調査」の結果によると、朝食を毎日食べている子どもの方が学力調査の平均正答率が高い傾向にあります。また、独立行政法人日本スポーツ振興センターの「平成22年度児童生徒の食事状況等調査報告書」によると、朝食を毎日食べている児童生徒の方が、欠食傾向のある児童生徒にくらべて「何もやる気が起こらない」などの不調を訴える割合が低い傾向にあります。



5月の献立紹介

1日(水) 季節の献立「八十八夜」

ミートソーススパゲティ コールスローサラダ

抹茶ケーキ 牛乳

5月1日は八十八夜です。

茶摘みという歌に「夏も近づく八十八夜 野にも山にも若葉が茂る」という歌詞があります。八十八夜とは、春から夏に移る節目の日で、立春から数えて八十八日目のことを言います。この頃から、茶の葉を摘む「茶摘み」が始まります。この時期に生産されるお茶を新茶と呼び、さらに八十八夜に摘んだお茶は、昔から不老長寿の縁起物とされています。

給食では、抹茶を使ったデザートで、お茶の風味を味わいましょう。

2日(木) 季節の献立「端午の節句」

若竹うどん 野菜のツナ和え

草だんご 牛乳

5月5日は端午の節句です。

こどもたちがすくすくと育って欲しいという願いから、「成長が早い植物」として知られ、1日に1m近く成長することがあるタケノコが端午の節句の祝い膳に用いられます。

給食では、うどんの具材として使用しました。

野菜の日レシピ 5月

* グリンピースとポテトのバターソテー *

【材料】4人分

- | | |
|---------|-----------------|
| ・グリンピース | 実のみ40g (さや付き8本) |
| ・じゃが芋 | 3個 (厚いイチョウ切り) |
| ・ベーコン | 2枚 (短冊切り) |
| ・にんにく | 1/2個 (みじん切り) |
| ・バター | 切れてるバター1個 (8g) |
| ・しお | 小さじ1/4杯 |
| ・こしょう | 少々 |

【作り方】

- ① じゃが芋は蒸して、グリンピースはさやを剥き茹でる。
- ② バターとにんにくを炒めて香りを出し、ベーコンを加えてさらに炒める。
- ③ ②に①のじゃが芋とグリンピースを加えて、しお・こしょうで味を調える。

