

給食だより



5
月
号

令和元年5月16日
荒川区立第一中学校
校長 佐藤 一男
栄養士 篠原 千遥

平成から令和に元号が変わり、10連休もあっという間に終わってしまいました。これから中間考査や運動会が控えていますが、5月は連休明けであることと、季節の変わり目が重なるため、疲れが出やすい時期でもあります。意識して栄養や休養をしっかりと取りましょう。



 毎月19日は食育の日

食育の「育(いく)」という字が「19」を連想させるため

食育の「食」という言葉も「しょ→初→1、く→9」から「19」とも考えられるため

今年度の食育の日は、外国の料理を紹介します。来年には東京オリンピック・パラリンピックが開催されます。給食をきっかけに、世界に目を向けてみましょう。

5月は **ブラジルの料理** を紹介します



ブラジルってどんな国？

2016年 リオオリンピック・パラリンピックの開催国です

正式名称・・・ブラジル連邦共和国

面積・・・約851.2万km² (日本の約22.5倍)

首都・・・ブラジリア

言語・・・ポルトガル語



フェジョアーダ



豆と肉を煮込んだブラジルを代表する料理で、国民食と呼ばれるくらい、よく食べられている料理です。肉の入っていないものは「フェイスジョン」と呼ばれていて、ご飯にかけて食べるのが一般的だそうです。

サウピカオン



千切り野菜のサラダです。カリカリに揚げたじゃがいもも入っていて、給食の定番メニュー「ハニーサラダ」によく似ています。ヨーグルト入りのドレッシングでいただきます。

ポンデケーショ



ポルトガル語でチーズパンのことで、ポンがパン、ケーショがチーズを意味します。ブラジル生まれのパンで、モチモチとした食感が特徴です。給食では、白玉粉を使って作ります。

もうすぐ運動会！！ スポ飯週間が始まります

あと2週間で運動会です。来週からは、運動会練習も本格的になってきます。給食では、運動会前を「スポ飯週間」と名付けて、運動をする時に意識してほしい栄養素や食事について、給食時間のおたより（ランチタイム）で紹介します。

また、運動をする時に欠かせないのが水分補給です。汗をかいた時に水分を補給しないと、熱中症になってしまう可能性があります。ベストを尽くすためにも、意識して水分補給をしましょう。



水分補給のポイント

- 運動を始める前に、必ず水分補給をしましょう。
- 運動中は、こまめに水分補給！
- 気温が高いときや、たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクを飲みましょう。
（汗で体内から出ていってしまったミネラルを補給することが大切です。）
- 少し冷たく感じるくらいの水分をとりましょう。（冷たすぎるものはNG!）



4月の献立紹介



4月23日（火）は、春ならではの食材・山菜を使った、山菜うどんとよもぎ団子でした。よもぎ団子は、時間が経ってもモチモチの食感が残るよう、豆腐を加えて作りました。



4月26日（金）のデザートは、スナックのようにちぎって食べられる、石垣島産スナックパインでした。初めて食べる人がほとんどでしたが、どのクラスもちぎりながらスナックパインを味わっていました。

★ 告知 ★ お知らせ ★

★ 6月1日（土）は運動会です。給食があります。

教室で食べますが、椅子がないため、敷物（シート）を用意しましょう。