

5月給食だよ!

荒川区立第四中学校
校長 宮沢 亨
管理栄養士 小向 朋美

新緑もさわやかな、過ごしやすい季節になりました。新しい環境にも慣れて、疲れなどが出てきている人もいないのでしょうか。体調を崩さないようにするためにも、毎日の朝ごはんが大切です。



朝ごはんの大切さを見直し、きちんと食べて、毎日を元気に過ごせるようにしましょう。

元気の源

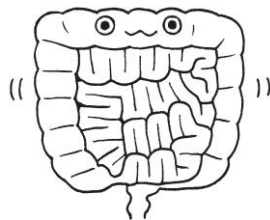
朝ごはんを食べよう!!

脳が目覚める

体温
上昇

エネルギーの
補給

排便を促す

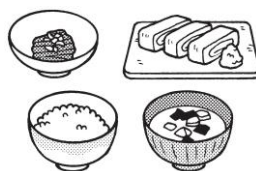


朝ごはんを食べることによって、エネルギーが脳や体に補給され、脳の働きが活発になり、体温も上がります。また、胃や腸の働きが活発になり、排便を促します。このように活動をスムーズに行えるようにし、一日を元気に過ごすために朝ごはんはとても大切です。

Q. 朝に食べれば、なんでもよいの?

A. 栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

朝から元気に活動するためには、ただ食べればよいのではなく、いろいろな栄養素をとることが大切です。主食、主菜、副菜、汁物(飲み物)をそろえ、栄養バランスのとれた朝ごはんを食べましょう。



旬の食材を食べて元気に過ごしましょう!

そら豆 ~初夏を代表する味覚~

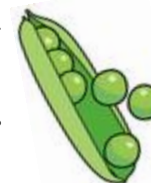


「そら豆」は、さやが空に向かって実ることから「そら豆」と書き、実の形が蚕かみやまゆに似ていることから「蚕豆」とも書きます。給食では、18日(月)に塩茹でしたそら豆をいただきます。



グリンピース ~ホクホク食感は旬の時期だけ~

えんどうには、さやえんどうと実えんどうがあり、実えんどうのうち、色が濃く未成熟の実を「グリンピース」といいます。4月から6月が旬で、冷凍や缶詰では味わえない、ホクホクした食感がおいしい豆です。給食では、19日(火)に五目ピースごはんにしていただきます。



丈夫な体づくりに欠かせないカルシウム



カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるためや、筋肉や細胞、神経の働きをサポートするために欠かすことができません。

しかし、日本人には不足しがちな栄養素です。カルシウムを多く含む食品には、牛乳や乳製品、小魚や青菜などがあります。その中でも牛乳は、カルシウムの吸収率が高い食品です。毎日の食事の中で、工夫してカルシウムをとるようにしましょう。



5月5日は端午の節句

端午の節句は、もともとは古代中国の厄よけの行事でした。昔は、5月は「悪月」や「物忌み月」などといわれて、病気にかかる人も多かったといわれています。そのため、しょうぶ湯に入ったり、ちまきなどを食べたりして、病やまい除けや邪気をはらっていました。邪気をはらう行事から男の子の成長を祝う行事にかわったのは、武家社会になった頃からといわれています。

