

中学校 給食・食育だより

令和3年(2021年)5月
第一学校給食共同調理場

新学期が始まって1か月がたちました。ゴールデンウィークで生活リズムが崩れていませんか?今一度、自分の生活を見直し、早寝、早起き、朝ごはんを意識して、元気よく登校しましょう。

しっかり朝ごはんを食べよう!

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備が整います。朝ごはんを抜いてしまうと、エネルギー不足で集中力がなくなったり、疲れたり、イライラしたりするなどの影響があります。



朝ごはんの効果

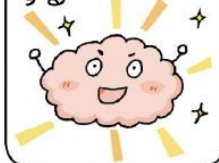
体や脳の
エネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを活発に
する



排便を促す



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

5月の旬の食材

★三度豆:19日(水)厚揚げと三度豆の炒め物



いんげん豆とも呼ばれていて、これは江戸時代に「いんげんぜんじ隠元禅師」という人によって日本に伝えられたため、「いんげん豆」となったと言われています。また、三度豆は一年に三度も収穫できることから、関西では「三度豆」という名前がつけました。



たんご せつく こどもの日～端午の節句～

こどもの日は端午の節句ともいわれており、かしわもちを食べる風習があります。この日は、こどもたちが元気に育ち、すくすくと成長していることをお祝いする日です。柏の木は新芽が出てから古い葉が落ちるという特徴があります。この特徴が、「家系が絶えない」「しそんはんえい子孫繁栄」に連想されることから、縁起物としてこどもの日に食べられるようになりました。給食でもかしわもちでお祝います。



オリンピック・パラリンピック応援献立!



中学校給食では東京オリンピックを応援するため毎月、様々な世界の料理を取り入れています。

- ★11日:スコッチブロス・・・イギリスの伝統的な料理です。「スコッチ」はスコットランド、「ブロス」はスープという意味があります。
- ★14日:コロネーションサラダ・・・イギリスの伝統的な料理です。もともとはイギリスの王室の食事で考案されたカレー風味のサラダです。
- ★20日:ボルシチ・・・ボルシチはロシアをあじめ広くヨーロッパで作られている煮込み料理の定番です。ビーツという赤いかぶが入っています。
- ★28日:ガドガド風サラダ・・・ガドガドはインドネシア料理です。蒸した野菜や厚揚げにブンブー・ガドガドと呼ばれる甘辛いソースをかけた料理です。

