

中学校 給食・食育だより

令和5年(2023年)5月
第一学校給食共同調理場

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりすることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

朝ごはんの効果

<p>やる気や集中力が 高まる</p>	<p>イライラ しにくくなる</p>	<p>運動能力 アップ</p>	<p>便秘を 予防する</p>	<p>生活リズムが 整う</p>
-------------------------	------------------------	---------------------	---------------------	----------------------

栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか? ご飯だけ、パンだけ...という人もいかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

<p>主食</p> <p>ごはん おにぎり パン</p>	<p>+ 汁物</p> <p>野菜の みそ汁 野菜 スープ</p>	<p>+ おかず(主菜)</p> <p>肉・魚・卵・大豆のおかず</p>	<p>+ 果物</p>	<p>+ 牛乳・乳製品</p> <p>牛乳 ヨーグルト</p>
---	--	---	--------------------	--

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!



5月の給食より



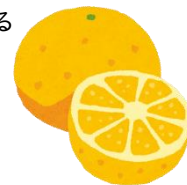
★2日(火) さけ寿司のもと

5月5日の端午の節句にちなんだ料理です。ごはんと混ぜるとちらし寿司の完成です。見た目が華やかなちらし寿司は、喜びや幸せな気持ちが増し幸福が訪れやすくなると考えられ、「縁起物」としておめでたい席でよく食べられます。



★26日(金) 河内晩柑

1905年頃に、熊本県の河内町で見つかったことから「河内晩柑」と呼ばれるようになりました。名前に「晩柑」とつくように、樹の上に12~15ヶ月間実らせてから収穫されます。「和製グレープフルーツ」といわれるように、さっぱりとした優しい甘さが特徴で、春から夏にかけてが旬の果物です。



★30日(火) かつおの竜田揚げ

かつおには春と秋の2回旬があります。春のかつおは「初かつお」といわれ、さっぱりとした味が特徴です。江戸時代には、「目には青葉、山ほととぎす、初鯨」と俳句で詠われ、縁起の良い春の初物として食べられてきました。



各地に伝わる 端午の節句のお菓子

5月5日の「端午の節句」は、子どもの健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。端午の節句に食べる行事食といえば、「かしわもち」と「ちまき」が代表的ですが、ほかにも地域によってさまざまなお菓子が親しまれています。給食では、2日(火)にかしわもちが登場します。

<p>へこもち (北海道)</p>	<p>へこもち (青森県)</p>	<p>朴葉巻き (長野県)</p>	<p>三角ちまき (新潟県)</p>
<p>麦だんご (徳島県)</p>	<p>鯉菓子 (長崎県)</p>	<p>鯨ようかん (宮崎県)</p>	<p>あくまき (鹿児島県)</p>