

令和3年



5月献立表



鎌倉区立鎌倉中学校

Main menu table with columns for date, menu name, ingredients, and nutritional values. Includes special days for sports events (振替休業日 and 運動会予備日).

Nutritional summary table with columns for month, average values, and standard deviation for various nutrients like energy, protein, fat, and vitamins.



新緑が美しい、さわやかな季節になりました。環境が変わったことによるストレスや疲れが出てくる時期ですが、早寝・早起きを心掛け、朝ごはんをしっかり食べて、健康な心と体をつくりましょう。



朝食の効果



朝ご飯は胃袋を満たすだけではありません。とても大切な役割があります。

朝ご飯を食べないと

朝ご飯はとても大事！

朝ご飯を抜くと、脳のエネルギーは不足して集中力や記憶力の低下などにつながります。

1. 朝食を抜くと脳や神経に悪い影響

朝食を抜いて学校や職場に行くと、なんとなくイライラしたり、集中力がなくて、勉強や仕事がかたどらないことはありませんか？これは、脳のエネルギーが不足していることが原因です。

2. 脳のエネルギーはブドウ糖

脳の活動エネルギーは主にブドウ糖の働きによるものですが、ブドウ糖は体内に大量に貯蔵しておくことができず、すぐに不足してしまいます。夜中も脳が動いているのは、夕食で摂取したブドウ糖を使っているからです。そのため、朝の脳はエネルギー不足状態です。朝にしっかりご飯を食べないと、集中力や記憶力も低下してしまいます。



3. 朝は、ご飯食がおすすめ

不足したエネルギーを補うには、お米を食べる「ごはん食」がおすすめです。

朝ご飯を抜いて空腹のまま学校や会社に行くと、脳だけでなく体を動かすエネルギーを取り入れていないために、体が重く、だるさや疲労感が残って元気が出ません。必要なエネルギーを生み出す栄養が補給されていないと、体はグリコーゲンという形で貯蔵しておいたものを分解してブドウ糖を利用するため、長時間元気に活動できないのです。

ご飯は粒食なので、ゆっくりと消化・吸収され、なだらかに血糖値を上げて、長時間維持します。

つまり、脳にとって非常に安定したブドウ糖の供給源です。

脳が活発に働くのは午前中です。朝ご飯をきちんと食べて、お昼までに必要なブドウ糖をしっかり摂っておかないと、授業中におしゃべりをしたり、注意が散漫になってしまいます。

また、しっかり噛むことで脳の血流がよくなり、活性化することで学習効果のアップにもつながります。

ゴールデンウィーク中も、早寝・早起き・朝ご飯を心掛け、健康な体と心をつくりましょう。

《今月の給食》



14日(金) ピースコーンご飯・かつおの香り揚げ

旬の食材を取り入れた献立です。グリーンピースは4~6月が旬ですが、苦手な食べ物でもあるので、コーンを加えています。かつおはしょうがやニンニクで香り付けした揚げ物です。

15日(土) ポークカレー・冷凍みかん

15日は運動会です。運動後のほてった体を冷やすために、デザートは冷凍みかんとしました。

雨天の場合は平常授業となり、給食は実施しますが、翌週火曜日の18日は運動会予備日のため、平常授業の場合でも給食は実施しません。お弁当を忘れないようお願いします。

19日(水) きびご飯・ごぼうの柳川焼き・野菜のごま和え・のっぺい汁

毎月19日は食育献立です。食育献立は基本的には和食としています。のっぺい汁は全国各地に点在する郷土料理です。



お知らせ

今月の引き落とし日は5月17日(月)です。再引き落としは5月27日(木)です。ご準備をお願い致します。



先月使用した食材の主な産地

米…青森(まっしぐら)	鶏肉…岩手
豚肉…青森	じゃが芋…鹿児島・長崎
玉ネギ…北海道	きゅうり…埼玉
大根…千葉	にんじん…徳島
ねぎ…栃木・千葉・埼玉	小松菜…埼玉
キャベツ…愛知・神奈川	甘夏…熊本
清見オレンジ…愛媛	さば…ノルウェー
ししゃも…ノルウェー	しらす干し…愛媛

4月生乳産地実績
千葉県、岩手県、青森県、宮城県、秋田県、北海道