

# 食育だより

令和元年5月号  
光が丘第一中学校



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク

新年度が始まり、もうすぐ6月ですね。新しい学年やクラスには慣れましたか？5月は環境が変わったことによる疲れが出やすくなります。またこの時期、暑さが年々増す中で運動会の練習も5月後半から始まります。体力づくりのもとである食事もしっかり摂って、元気な毎を送りましょう。

## スポーツと牛乳

牛乳は栄養が豊富で、とくに成長期のみなさんにとって大切なカルシウムを効率よくとれる食品です。また牛乳はスポーツをした後に飲むと痛んだ筋肉のケアにも役立ちます。さらに「運動+牛乳」の習慣が夏の熱中症の予防に役立ちそうなこともわかってきました。

### 成長期だけの特権！

骨の丈夫さを示す骨量(カルシウム量)は、成長期にどんどん増え、18歳ごろに最大になります。大人になってから骨量を増やすことは難しいといわれ、成長期の「カルシウム貯金」がとて大切です。



### 運動後の体のケアに！

激しい運動やスポーツをした後は筋肉が傷んでいきます。傷んだ部分をケアし、新しい筋肉をつくる時に牛乳に含まれる「乳たんぱく質」が、とても効果的にはたらくといわれます。



### 暑さに負けない体づくりに！

血液量を増やして汗をかく能力を高め、筋力をアップして血液を送る力を高めていると、暑さに強い体になれるそうです。過ごしやすい春から「運動+牛乳」の体づくりで夏の暑さに備えましょう。運動後30分以内に飲むのがおすすめです。



### もっと食生活に取り入れよう！

「牛乳は学校で飲むもの」と思っていないですか？それは違います。家でも食事やおやつなどに牛乳や乳製品を取り入れましょう。牛乳には「太る」といったイメージがありますが、それは少し違うそうです。よく飲むほど体脂肪率が低いという研究結果もあります。

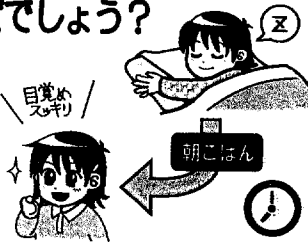


※牛乳・乳製品にアレルギーのある人は、代わりに大豆・大豆製品、小魚、海そう類などでカルシウムをとりましょう。

# 朝ごはんを食べて元気にすごそう！

## 1日3回の食事で朝ごはんが大切なのはなぜでしょう？

朝ごはんを食べるといことは、睡眠による休眠モードから活動モードへ、心身を切り替えて生活リズムを整えるために、とても大切なことです。朝ごはんを食べることによって、睡眠中に下がった体温が上昇して血液の流れがよくなるので、眠っていた体が元気に動き出すほか、胃や腸などの消化器系も活動をはじめ、刺激されて通便がよくなります。



ブドウ糖がエネルギー源！



また、脳を活発に動かすためにも欠かせません。脳はブドウ糖だけをエネルギー源にしていて、これはごはんなどに多く含まれている炭水化物が体内で分解されることによって作られます。脳は睡眠中でも休みなく働いているため、朝目覚めた時には晩ごはんまで得たエネルギーが消費されて、不足した状態になっています。そこで朝ごはんを食べて、新たにエネルギーを補給する必要があるのです。



## 今月のこんだてより

7日「抹茶ミルクゼリー」 今年は2日が八十八夜です。八十八夜の頃にとれたお茶は1年で1番おいしいそうです。お茶の香りを楽しみましょう。



9日「ピースごはん」今が旬のグリーンピースに、そぼろ肉を混ぜて食べやすくしたごはんです。



17日「アスパラベーコンソテー」甘みある旬の新鮮なアスパラをソテーにします。



21日「かつおの竜田揚げ」かつおの旬は春と秋、年に2回ありますが、春の「初カツオ」は脂が少なくアッサリしているので、揚げることでパサつかずにおいしくいただけます。



31日「味噌カツバーガー」“一人一人が活躍できるように”という思いを込めた運動会前日の応援メニューです！今年はバーガーパンに、濃厚な味噌の揚げたてカツを挟みます！明日にそなえて、残さず食べ、よく睡眠をとって本番に挑みましょう！



今月の果物は、清見オレンジ・南津海・デコポン・メロンの予定です。

【給食費・学年費の徴収にご協力をお願いします。】

今月の振替は5月15日(水)です。再振替日は5月30日(木)です。

※初回引き落とし分につき、金額が異なりますのでご注意ください。