



5月号

令和元年 (2019)
校長 山根浩孝
栄養士 野忠彦

風が吹く5月。校庭の緑も日増しに鮮やかさを増し、生命力の力強さを感じます。その緑が目にはやさしく心地よく、さわやかに感じられる季節になりました。

新学期がスタートしてもうすぐ1ヵ月。新しい学年にも慣れ、生活のペースもようやくとれてくる頃だと思いが、疲れも出やすい時期です。栄養・休養・睡眠を充分にとり、体調を崩さないようにしましょう。

5月といえば「五月病」。これまで張りつめていた緊張感がとけ、気持ち沈んだり、やる気が薄らいできたりすることがあります。それを防ぐには、家族団らんの機会を設けるなど、リラックスできる時間をつくることが大切です。

この大型連休。その風が肌には心地よい日には、お弁当も持って出掛け、家族で楽しいひと時を過ごしたいものです。気分をゆったりとさせ、身も心も大いにリフレッシュしましょう。

ぎゅうにゅう 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「カルシウム貯金」

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」がとても大切です。

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ます。傷んだ部分をケアし、新しい筋肉をつくるために牛乳に含まれる「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」と思っていませんか? 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。よく飲む人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。

旬 — 山菜は大地のおくりもの —

たけのこ
うちは、竹の下に旬と書く。グルタミン酸やアスパラギン酸、食物繊維が多い。

たらの芽
若芽は香りと苦みがあってコリコリする。天ぷら、あえものがおいしい。

うど
背が高く、風もないのにじぶんでゆれるので独活(うど)という。みそやごまであえたり、すいもの、てんぷらなど、いろいろな料理に使える。

わらび
日本中どこでもある山菜、1000年以上も前からわらびとよばれる。根からはわらび粉というでんぷんをとる。

ふきのとう
天ぷら、苦味おいしい。ふきみそ

ぜんまい
手間をかけて作る干しぜんまい。味噌汁、煮もの、油炒めにして

今年も山菜がとれる季節になりました。

山菜は、山野に自生する食用植物で、山間部では、野菜の代用としてまた、凶作時の食物として古くから食べられてきました。

野菜と違ってアクの強いものが多く、塩やでしこから流水でさらした木灰や重曹を加えた汁で煮るなど、手間暇かけてアク抜きして食用にします。

ミネラルやビタミンが豊富で、木の芽には、たんぱく質も多く、山菜は自然を大切にしてきた私たち日本人にとって、この時期限定の自然の恵みであり、大地からのありがたい贈り物といえます。(10日の山菜のかき揚げ)

生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g
								A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	
今日の平均	839	33.7	24.1	4.1	397	168	4.9	292	0.61	0.61	45	8.3
国摂取基準	830	27~41.5	23~27.7	2.5	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5