



令和元年
(2019)

校長 山根浩孝
栄養士町野忠彦

風がはある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、さわやかに感い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ヶ月。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ますが、疲れも出やすい時期です。栄養・休養・睡眠を充分にとって体調を崩さないようにしましょう。

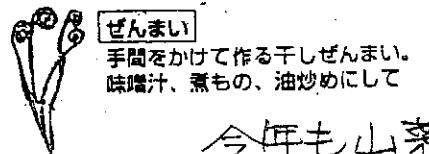
5月といえば「五月病」。とれまご張りつめない緊張感がとけ、気持ちが沈みたり、やる気が薄らいでいたりすることがあります。それを防ぐには、家族団らんの機会を設けるなど、リラックスできる時間をつくることが大切です。

この大型連休。とよ風ぐるに心地よい日には、お弁当で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。気分をやったりとさせ身も心も大いにリフレッシュしましょう。

一山菜は大地のおくりもの

たけのこという字は、竹の下に匂と書く。

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、ええものがおいしい。



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、てんぶらなど、いろいろな料理に使える。

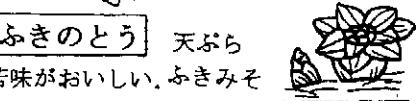


わらび

日本中どこでもある山菜、1000年以上も前からわらび

びとよばれる。根からはわらび

粉というでんぶんをとる。



ふきのとう

天ぷら 苦味がおいしい。ふきみそ

せんまい

手間をかけて作る干しせんまい。味噌汁、煮もの、油炒めにして

粉というでんぶんをとる。

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。

野菜と違ってアクリの強いものが多く、塩やご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、手間暇かけてアクリ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、たん白質も多く、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)

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疲れた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つきました。

成長期だけの骨質!

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ときに牛乳に含まれる「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だそうです。



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。よく飲む人ほど体内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、海藻類などでカルシウムをとりましょう。

生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準

	エネルギー Kcal	粗白質 g	脂質 g	糖質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA ug	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物 繊維 g
今月の平均	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	27~23~	2.5	4.50	120	4.0	300	0.50	0.60	0.30	6.5	4.5