5月 給食だより

令和５年5月
練馬区立
石神井中学校

新緑の季節になりました。5月は緊張が和らいでくると同時に、疲れが出てくる時でもあります。体育祭の練習も始まるので、「早ね・早おき・朝ごはん」を心がけて毎日元気に過ごしましょう。

<「みそ汁飲み比べ」を実施します>

練馬区中村橋にある「糀谷三郎右衛門」さんの“おふくろ自慢みそ”を使います。

１５日：愛知県産「八丁みそ」
【原材料】大豆・塩・豆麹
【特徴】熟成期間が長いため色が濃い。コクが強い。

１６日：大分県産「麦みそ」
【原材料】大豆・塩・麦麹
【特徴】麦の香ばしさをもつ。淡色のみそが多い

１７日：練馬区産「米みそ」
【原材料】大豆・塩・米麹
【特徴】甘みの強いみそ。塩分は少ない。

昨年、好評だった食べ比べシリーズを今年も実施します。同じ食材でも種類が異なるとどのような味の違いがあるのか、給食を“体験の場”としてその違いを感じて、知って欲しいと思います。

<体育祭に向けて・・・22～26日は、「スポメシ給食」です>

運動をする際は、トレーニングだけではなく、食事の面からもコンディションを整えることが大切です。横浜Fマリノスのサッカー選手が練習後に食事をする選手食堂のメニューを参考に、給食でも“スポメシ”を取り入れました。

22日： さばの文化干し <コンディション維持>

サバに含まれる良質の油、DHAやEPAなどのオメガ3は、トレーニングによって起こる炎症を抑えることや持久力の向上にも役立ちます。

23日：シーフードカレー <疲労回復・持久力アップ>

あさりには、たんぱく質や不足しがちなミネラルが多く含まれています。特に亜鉛は筋組織の修復や新陳代謝に関与しており、エネルギーを作るのに欠かせない栄養素です。疲労回復に効果のあるタウリンも含んでいます。また、カレー粉には疲労回復や食欲増進・消費促進の効果が期待できます。

24日：キャラメルポテト <体脂肪ダウン>

さつまいもは、食物繊維が豊富で血糖値の上昇が緩やか。またさつまいもに含まれるビタミンCは、加熱をしても糊化したでんぷんの作用により壊れにくい作用を持っています。

みそラーメン <コンディション維持>

ラーメンのスープは、野菜から溶け出すビタミンを丸ごととれます。また、みそに含まれる乳酸菌は、腸内環境を整える働きがあるので、激しい運動によって免疫力が低下しがちなアスリートにはぴったりです。

25日：チキンライス <瞬発力アップ>

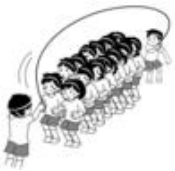
鶏肉は、良質なたんぱく質、鉄やビタミン A などの栄養素が摂取できます。また、筋肉の増強やスタミナなどの効果がある BCAA や、たんぱく質の代謝に必要なビタミン B6 が多く含まれています。

フルーツヨーグルト <瞬発力アップ>

ヨーグルトに多く含まれているカルシウムは、骨や歯の形成だけでなく、精神安定に関わり集中力を高めてくれる効果もあります。

26日：トンカツ <疲労回復>

普段体脂肪をコントロールしているアスリートですが、トレーニング量の多い日はトンカツなどを食べて疲れた心と体を癒しています。
トンカツを食べてみなさんが体育祭でカー杯パワーを発揮できますように！



※参照
日清オイリオ ENERGY Supporter
スポーツ栄養&レシピ
https://www.nisshin-oillio.com/spc

<4月分 主な使用食材の産地>

食材	のらぼう菜 小松菜	さつまいも 大豆	ねぎ・にら パセリ 大根	しめじ なめこ えのきだけ	じゃがいも さやえんどう グリンピース	じゃがいも もちきび 玉ねぎ 昆布	きゅうり ほうれん草 こんにゃく 卵	タロッコオレンジ 清見オレンジ	豚肉 ピーマン 白菜・ れんこん	鶏肉 ごぼう にんにく
産地	東京	多古町 （産直品）	千葉	長野	鹿児島	北海道	群馬	愛媛	茨城	青森
食材	梅干し	粉寒天	セロリ	にんじん ゆず	生姜 しらす干し	もやし	キャベツ	小松菜	干し椎茸	さやいんげん
産地	和歌山	長野	静岡	徳島	高知	栃木	神奈川	埼玉	大分	沖縄

◎体育祭当日（27日）は、晴れても雨でも給食がありません。ご家庭でお弁当の用意をお願いいたします。