

食育だより

平成 29 年 5 月号 大泉中学校

校長 惣田 修一

栄養士 横山 瞳

校庭の木々がきれいな緑色に色づき、風薫るさわやかな季節になりました。新学期が始まって約 1 ヶ月、緊張がほぐれて疲れがでてきている人もいないのでしょうか。5 月は運動会の練習や部活も本格的に始まって、疲れから体調を崩しやすくなる時期です。連休中も早寝・早起きをしてきちんと朝食をとり、生活のリズムを整えるようにしましょう。

★もうすぐ運動会！食事で気をつけることは？★

5 月 27 日は運動会です。練習はもちろん大切ですが、当日練習の成果を発揮するためには食事也很重要です。食事が偏ると、疲れやすくなったりケガをしやすくなったりします。日頃から自分の食事をしっかり考え、当日ベストなコンディションで臨めるようにしたいですね。

★運動会 1 週間前★ バランスのよい食事を心がけよう

エネルギー源となる炭水化物（ご飯やパンなどの主食）、体作りの基本となるタンパク質（肉・魚・卵などの主菜）、体の調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維（野菜・海藻などの副菜）、さらに果物や牛乳、ヨーグルトなどの乳製品をまんべんなく食べましょう。



★運動会前日の夕飯★ 炭水化物は多めに、揚げ物や消化に悪い食べ物は避けよう

炭水化物はしっかり食べ、胃に負担がかかる揚げ物や油の多い料理、消化に悪い食べ物は避けましょう。食事はもちろん、早めの就寝も大切です。

さらに

○練習で疲れがたまっている人は…豚肉、卵、青菜、ナッツ類、生野菜、フルーツなど

疲労回復効果のあるビタミン B 群や C が多い食事がおすすめです。

かんきつ類に多いクエン酸は疲れの元を取ってくれます。

○緊張している人は…大豆製品、根菜類、海藻、魚介類など

神経をコントロールする働きのあるカルシウムやマグネシウムなどのミネラル類をとりましょう。

★運動会当日の朝食★ 早めの時間に炭水化物しっかり、よく噛んで



運動会当日は競技開始の 2~3 時間前までに日頃食べ慣れた炭水化物を中心にしっかり食べましょう。消化してエネルギーになるまで 2 時間以上かかります。

また当日は興奮したり神経質になったりしている人も多いので、よく噛んで消化しやすくしましょう。



5月旬の食材

山菜

新芽を食べる山菜には、植物が成長するためのパワーが詰まっています。

給食では 10日『山菜ごはん』

ぜんまいとわらびを使います。春の野山の味を味わってください。



春キャベツ

春先から初夏にかけて出回り、「新キャベツ」とも呼ばれます。冬に比べると小ぶりで葉がふんわりゆるく巻いているのが特徴です。

給食では 8日『春野菜のみそ汁』など

柔らかく甘みのある葉が味噌汁に合います。5月下旬には練馬区産のキャベツが届きます。



かつお

春に出回る「初かつお」は、低脂肪で良質のたんぱく質を多く含みます。

給食では 2日『初はつがつお鰹と生姜の炊き込みご飯』

かつおはくさみを消すためしょうがなどで下味をつけて一度揚げて作ります。



新茶

夏も近づく八十八夜〜♪という歌にもあるように、立春から数えて八十八日の5月は新茶の季節です。

給食では 2日『抹茶小倉寒天』

抹茶と牛乳で作った寒天の下にあずきの甘納豆を入れます。和風のデザートです。

たけのこ

春から初夏が旬です。日本では九州が一番多く採れ、現在の生産量は福岡、鹿児島、熊本の順だそうです。

給食では 17日『ビビンバ』など

旬のたけのこを旬のぜんまいやひき肉と炒めてビビンバの具にします。



小玉すいか

小玉すいかはすいかより少し早い5月〜6月が旬です。すいかの小さいものではなく、品種改良でできた新しい品種になります。

給食では 25日『小玉すいか』

すいかは水分量が多いので運動後の水分補給にぴったりです。運動会直前にだします。



○旬の食材をおいしく食べましょう○

★オリンピック・パラリンピックに関する給食での取り組み★



2020年東京オリンピック・パラリンピックに向けた取り組みの一環として、給食でも「和食」の推進や世界の料理献立の実施を行います。食を通して日本や世界の文化を知ってもらえるきっかけになればと思います。毎月の「郷土料理」・「世界の料理」の内容は献立表に記載しています。今月は26日に郷土料理【新潟】、12日に世界の料理【中国】、17日に世界の料理【韓国】、19日に世界の料理【イタリア】が登場します。