

食育だより

平成24年5月号 大泉中学校

校長 小野 雅保
栄養補助員 本間 美紀

風薫る季節、木々の緑も鮮やかさを増してきました。新年度が始まって1ヶ月が経ち、新しい学年にも慣れてきたことと思います。5月は新しい環境での緊張がほぐれてほっとすると同時に、季節の変わり目で、疲れのしやすい時です。栄養・休養をしっかりとって、体調をくずさないようにしましょう。



【今月の目標】 ストレスに負けない食事を考えよう。

ストレスに負けない体づくりには、3食を規則正しく摂り、適度な運動、十分な睡眠を確保することが大切です

☆ストレスに負けない食事のポイント

- ①朝食抜きなどの欠食や偏食をせず、おいしく食べる。
- ②暴飲暴食をせず、食事の時間を楽しんで食べる。
- ③遊びながら・テレビを見ながらなどの「～ながら食い」ではなく、リラックスして食べる。
- ④おかず1品で済ます「個食」や、家族がいても1人で食べる「孤食」をしないで家族団らんで食べる。



×



☆ストレスに負けない栄養素

- ・カルシウム 脳細胞の興奮を抑えて、精神を安定させる作用があります。不足するとイライラしやすくなります。
(多く含む食品) ひじき、小松菜、小魚、ゴマ、乳製品など
 - ・ビタミンB群 神経の働きを正常にします。疲れやすい時は意識してとりましょう。
(多く含む食品) 豚肉、玄米、レバー、しいたけなど
 - ・ビタミンC 免疫力を高める作用があります。ストレスで消費してしまいます。
(多く含む食品) かんきつ類、ブロッコリー、ピーマン、じゃがいもなど
 - ・たんぱく質 感染や免疫に対する抵抗力をつける働きがあります。
(多く含む食品) 乳製品、大豆製品、卵、魚、肉など
- ※ビタミンB群は吸収されにくいので、ニンニクや玉ねぎ（においのもにもなっているアリシンという成分）と一緒に食べると吸収率が良くなります。



この他にも、ハーブティーや中国茶などリラックス効果のあるお茶を飲むのもよいですね。ストレスに負けない食事をして元気に過ごしましょう！

【今月の献立より】

2日 【“八十八夜献立” 献立】

今年5月1日（火）が八十八夜、そろそろ新茶の季節です。

お茶を使ったデザート「抹茶ゼリー」を作ります。

7日 「初鯉（はつがつお）としょうがの炊き込みごはん」

カツオは代表的な赤身の魚です。「たんぱく質」を多く含み、血や筋肉などからだをつくってくれます。春から初夏にかけてが旬で、「初がつお」とよび、昔から珍重されています。5月5日の端午の節句のお祝いの宴では「かつお」のかつを勝つにかけ『困難に打ち勝ってほしい』という願いを込めて食べていたそうです。

19日 【郷土食～東京】

毎月19日は「食育の日」です。大泉中学校では、郷土食や地域の特産物を使用した献立を考えています。今月は私たちが住む東京都の郷土食「深川めし」を作ります。

「あさり」という言葉は砂浜で貝を「漁る（あさる）」ようにとったことが由来で、日本で一番食べられている貝です。特に今の季節が一番おいしいそうです。

あしたばのかき玉汁では、東京都伊豆諸島の「あしたば」を使用します。

21日 【金環日食献立】

5月21日（月）日本で25年ぶりに観測できる「金環日食（または金環食）」にちなみ、「UFOゼリー」を作ります。中央の白玉団子を月、パインを太陽に見たてました。

*東京では7:34頃、金環日食が観測できるそうです。

☆ 魚のラビコットソース焼き（16日）

酸味のあるソースで、さっぱりした味付けです。

【材料 4人分】

・かじきまぐろ	60g×4切れ
・塩	少々
・白こしょう	少々
・白ワイン	小1

・玉ねぎ	40g
・きゅうりピクルス	7g
・ホールトマト	60g
・油	大1
・酢	大1弱
・白こしょう	少々
・砂糖	小1強
・からし	少々
・塩	少々

【作り方】

- ① 魚に下味をつける。
- ② 玉ねぎ・きゅうりピクルスを荒いみじん切りにする。
- ③ ホールトマトは1cm角位に切る。
- ④ 調味料をよく混ぜて②と③を合わせる。
- ⑤ ①の魚に④のソースをかけて焼く。
(200℃で15分位)

昨年8月の給食で実施、好評でした。酸味があるので、疲れた時、暑くて食欲がない時などにおススメです。



*写真は、ホームページでご覧いただけます。

保護者の皆さまへ

- ・学校納入金（学校給食費を含んでいます）の徴収にご協力をお願いします。
1回目引きとし日は6月15日（金）です。（6月～12月7回振替です）
- ・給食についてご不明な点・食材についてのお問い合わせ等
事務室 03（3924）1002（担当：本間）までご連絡ください。