



5月号

令和7年
(2025)
練馬区立
関越第一中学校

風のある5月。校庭の木々も鮮やかな新緑におおわれ、その緑が目には優しく心地よく、さわやかに感じられる気持ちよい季節になりました。

新学期がスタートして、早くも1ヶ月がたちました。新しい学年にも慣れ、生活のペースもようやく落ち着き、ほっとする頃だと思いますが、ちよと季節の変わり目でもあり疲れが出てくるのもこの頃です。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。

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	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン					食塩 g	食物繊維 g
						A	B1	B2	C	E		
今月の平均	808	32.4	25.5	387	12.9	3.8	298	0.52	0.61	38	3.5	10.4
国摂取基準	830	27~41.5	18.4~27.7	450	12.0	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5	7.0

※食塩は、魚の漬物・ダレや、揚げ物のつゆ・ケチャップ、ドレッシング等に使用したみそ、しょうゆ等を含みます。

旬 — 山菜は大地のおくりもの —

たけのことい
う字は、竹の下
に笋と書く。
グルタミン酸や
アスパラギン酸、
食物繊維が多い。



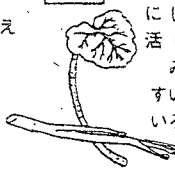
たらの芽
若芽は香りと苦みがあって
コリコリする。天ぷら、あえ
ものがおいしい。

わらび

日本中どこでも
ある山菜、1000年
以上も前から

びとよばれる。根からはわらび
粉というでんぷんをとる。

うど

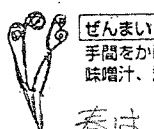


背が高く、風もないの
にじぶんでゆれるので独
活(うど)という。

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。

ふきのとう

天ぷら
苦味がおいしい、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

春は、苦味で、夏は、酸味と言われるように、春の野菜や山菜など、春の味は、苦味にあり、この、ほろ苦いものは、食欲を増進させ、健胃効果など、体によい働きがあります。

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

山菜は、自然を大切にしてい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言えます。(9日の給食)

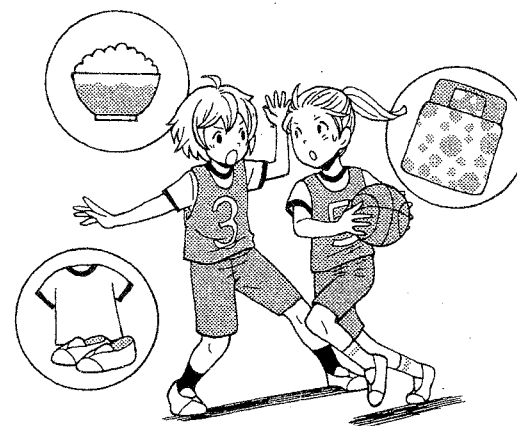
スポーツと食

食事・練習・休養が大切!

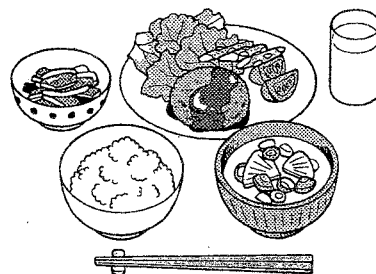
基礎体力や技術を身につけるためには、練習することが必要です。練習量に合った食事や休養をとることも重要です。

運動で消費する分、食事でエネルギーや栄養素を補給することが大切であり、しっかり食べることで、疲れやけがからの回復が早くなります。さらに、心と体の健康を維持するためには、十分な睡眠をとることが重要です。

強い体づくりのためにも、練習・食事・休養のバランスを意識するようにします。



スポーツをする人の食事

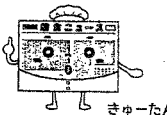


スポーツをする人でも特別な食事が必要なわけではありません。基本は主食、主菜、副菜、汁物をそろえて、栄養バランスをとるのが大切です。スポーツ選手は、さらに牛乳・乳製品や果物もとっています。

1日3食でエネルギーや鉄、カルシウムなどがとり切れない時は、必要に応じて補食をとります。

水分補給はこまめに

水分補給の原則は、のどがかわく前にこまめに飲むことです。脱水状態になると、体温調節ができなくなるなど、体の調子が悪くなり、熱中症を起こすことがあります。激しい運動をする時や気温・湿度が高い時など、汗をたくさんかく場合は、スポーツドリンクがおすすめです。スポーツドリンクは塩分や糖分を含んでいて、汗で失われた分を補給できます。ふだんは、塩分を含まない水や麦茶を飲むようにします。



朝ごはん食べてほしいもの



学校では、24日(土)の運動会に向けて練習も本格的に始まります。1日3食のバランスのとれた朝食をしっかり食べて登校しましょう。

《4月の主な農産物の主産地》

米(岩手)、人参(山梨)、大根(千葉)、きゅうり(千葉)、ゆぎ、小松菜(千葉、埼玉)、うど(練馬)、玉ねぎ(北海道)、じゃがいも(鹿児島)、白菜(茨城)、生かし(鹿児島)、キャベツ(愛知)、ごぼう(青森)、れんこん(茨城)、ほうれん草(埼玉、群馬)、さやいんげん(沖縄)