5月 給食だより

令和7年4月30日　練馬区立谷原中学校 栄養士　櫻庭恵子

朝ごはんの栄養バランスをととのえよう！

朝ごはんは、1日の始まりのエネルギーになる大切な食事です。

朝ごはんを食べていない人は、体や脳のエネルギーとなる炭水化物が不足してしまいます。ご飯やパンなどの主食を、食べるようにしましょう。また主食だけしか食べていない人は、体を作る魚や肉、卵などのたんぱく質を含む主菜を追加します。主食と主菜を食べる習慣がある人は、さらに体の調子をととのえる野菜やきのこなどを含む副菜を加えると栄養バランスのととのった朝ごはんが完成します。自分の朝ごはんを振り返りながら、少しずつステップアップしましょう。

朝に食欲がない場合は、早寝・早起きを心がけると時間に余裕ができて、食欲がわいてきます。

しっかり食べて元気に運動しよう

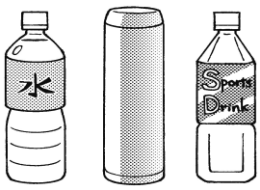
5月は運動会の練習が始まり、1年生は部活動も本格化します。元気に体を動かし練習できるように、また、本番で練習の成果が十分に発揮できるよう、1日3食を規則正しく食べましょう。

運動の前後も、バランスよく食べることが大切です

運動会や部活動の試合など、運動量が増える時でも、主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスの良い食事が大切です。

そのうえで、前日や当日の朝には、エネルギー源になるご飯やパンなどの主食を多めに摂ります。また、揚げ物などの脂質の多いものや、すしや刺身などの生ものは控えしょう。

運動の後は胃腸も疲れている場合があるので、なるべく消化の良いものにしましょう。



こまめに水分を補給しよう

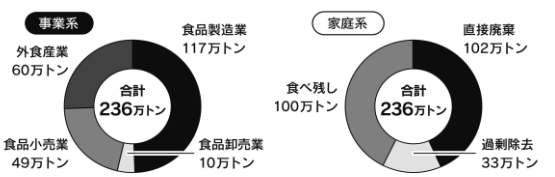
熱中症は、体がまだ暑さに慣れていない5月頃から発生します。体の中の水分が不足すると、熱中症をおこしやすくなるため、水分補給が大切です。

のどがかわく前に、こまめにとることが、水分補給のポイントです。ふだんは水や麦茶などが適していますが、運動量が多い時や大量に汗をかく時は、塩分入りの飲料やスポーツドリンクがおすすめです。

5月30日は、ごみゼロの日です

Data で見る食育 ▶▶▶ 日本の食品ロスの発生量はどのくらい？

日本の食品ロスの発生量の推計値（令和４年度）の内訳



農林水産省・環境省「令和４年度推計」より作成　※端数処理により合計と内訳の計が一致しないことがあります。

令和4年度(2022年度)の食品ロスは、472万トンでした。事業系ごみは商品の売れ残りやつくり過ぎなどが、家庭系ごみでは皮のむき過ぎや未開封食品の廃棄、食べ残しなどのものでした。

<u>5月30日の給食で使用するにんじんは皮を剥かずに使用</u>します。にんじんは、しっかり水洗いをすれば皮を剥かなくても食べることができる野菜です。理由は、にんじんの皮に当たる部分は、とても薄い膜で出荷時の洗浄でその膜のほとんどが剥がれてしまっています。皮に近い部分には、βカロテンやポリフェノールなどの栄養素が多く含まれているので、皮を剥かずに食べると栄養面でもメリットがあり、食品ロスも減ります。

今月の給食

9日(金)　スペイン料理の「エスカベーチェ」と「アホスープ」です。

「エスカベーチェ」は魚肉などの唐揚げを酢漬けにした料理です。マリネの一種で主に、地中海沿岸の国々で供されています。

「アホスープ」はスペイン語で「Sopa de Ajo(ソパ・デ・アホ)」と言います。アホはスペイン語でにんにくのこと言います。にんにくをたっぷり使用したスペイン・カスティーリャ地方の伝統的なスープです。

19日(月)　今月のお米は、秋田県産サキホコレです。

コシヒカリを超える極良食味品種をコンセプトに、食味に徹底的にこだわって開発されました。ふっくらした食感と、後を引く旨味が特徴です。いつものご飯との味の違いを比べてみてください。