



給食だより

練馬区立谷原中学校
栄養士 吉田 紋子



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動
シンボルマーク

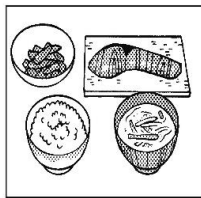


朝ご飯が大切な理由は、1日の始まりのためのエネルギーが得られることと、体温が上がって脳や体が目覚めて活発に動くこと、排せつのリズムを作る役割があることなどです。バランスの良い朝ご飯をしっかり食べて登校しましょう。

栄養バランスがとれる朝ごはんとは

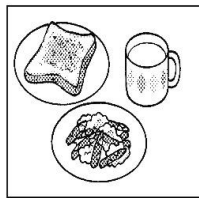
栄養バランスのよい朝ごはんをとるには、主食、主菜、副菜をそろえましょう。主食は、ごはんやパン、うどんなどです。主菜は魚、肉、卵などを使った料理で、副菜は野菜やきのこなどを使った料理です。主食だけではなく、主菜や副菜を組み合わせることが大切です。

和食の例



ごはん・焼き魚・ゆで野菜・みそ汁

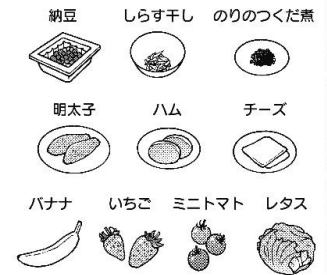
洋食の例



トースト・卵と野菜の炒め物・牛乳

朝ごはんの手軽に食べられる食品

包丁を使わずに食べられるものや、加熱せずに食べられるものを探してみましょう。



今月の食材・献立から



★グリーンピース

グリーンピースはさやえんどうの若い実です。ビタミンBや炭水化物食物繊維が多く含まれています。缶詰や冷凍食品などで1年中出回っていますが、旬はこの時期です。新鮮なものは香りも甘みも格別です。生のグリーンピースを使用し31日に「グリーンピースご飯」を作ります。

★かつお

かつおの旬は初夏～の初鯨と、初秋～の戻り鯨があります。初物は縁起がよいと言われているので、19日の食育の日は「かつおの角煮」を食べて縁起を担ぎましょう。

★アスパラ

細めの外見から、アスパラはあまり栄養がないようなイメージもありますが、アスパラギン酸というアミノ酸の一種で、筋肉疲労時にたまった乳酸をエネルギーに変える働きがあります。また、だるさや疲れを取り、疲労回復やスタミナ増強の効果も高いと言われています。18日は「アスパラとポテトのグラタン」に入ります。北海道から採れたアスパラが届くので、好き嫌いせずしっかり食べましょう。

★たけのこ

たけのこにはチロシンというアミノ酸の一種が含まれています。このチロシンは、ぶどう糖と組み合わせると、より効率よくアミノ酸を吸収することが出来ます。やる気や元気、集中力アップにお勧めです。まさに「たけのこ」と「ご飯」はベストマッチです。給食では旬のたけのこを使い、7日は「たけのこのすまし汁」、12日は「ごま入り味噌ラーメン」、17日は「沢煮椀」、24日は「華風炒め」、26日は「四川豆腐」を作ります。

給食室から

給食が始まって約3週間がたちました。1年生もよく食べる生徒が多く、残菜がほとんどないので、毎日びっくりすると同時に、嬉しく思っています。家庭で食べ慣れていない献立も学校ではいろいろと出てきますが、見た目や食材で食べたくないと思わず、どんどんチャレンジしてほしいと思います。



給食費引き落とし

5月の引き落とし日は20日(木)です。教材費と合わせた金額が引き落とされますので、前もって残高の確認をお願いいたします。