

5月給食だより

令和6年4月30日 練馬区立谷原中学校 栄養士 櫻庭 恵子



みなさんは、朝ごはんを食べてから登校していますか。朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素を補給することができます。さらに体温を上げて脳や体を目覚めさせて、活動できる状態に切り替えます。また、胃や腸の働きを良くして排便を促し、便秘の予防にも役立ちます。朝ごはんを食べることは、生活のリズムを整えるためにもとても大切です。一日を元気に始めるために、朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。



成長期に大切なカルシウムをとろう



カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくる働きがある大切な栄養素です。他にも成長ホルモンの分泌や血液の凝固など、体のさまざまな機能を調節する働きがあります。

成長期は、骨をつくる働きが著しく盛んになり骨量が増えます。そのため、食品からたくさんのカルシウムをとる必要があります。そして、成長期に骨量を増やすことは、将来の骨粗しょう症予防のためにも重要です。カルシウムは、牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品や、ししゃも、わかさぎ、しらす干しなどの小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、一部の緑黄色野菜に多く含まれます。さまざまな食品を組み合わせるとカルシウムを摂りましょう。

よい姿勢で気持ちよく食事をしよう



よい姿勢で食事をとると食べやすくなり、自分だけではなく周りの人も気持ちよく食事をすることができます。よい姿勢で食べるには、いすに深く座り、腰をピンと立て、背筋を伸ばし、足の裏をしっかり床につけます。そして、背もたれに寄りかからず、机とおなかの間がこぶし一つ分あくようにします。悪い姿勢の食事は、食べにくいだけでなく、体に負担がかかります。気が付いたら直しましょう。

水分補給

5月に入り、運動会の練習や体育の授業で汗をかく日も多くなります。運動の前後に必ず水分補給をするようにしましょう。喉がかわいていなくても、休み時間には水分補給を心がけましょう。



今月の給食

- *5/23(木) スペイン料理の、「パエリア」と「アホスープ」です。
パエリアは、米、魚介類(えび・いか・ムール貝など)、肉、野菜を合わせてスープで炊いたスペイン料理で、ピラフに近い食べ物です。パエリアのお米の鮮やかな黄色は、サフランという黄色いスパイスの色です。アホスープは、スペイン語で「Sopa de Ajo(ソパ・デ・アホ)」といいます。アホとはスペイン語で「にんにく」のことを言います。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。
- *5/27(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、後引く旨味が特徴です。いつものご飯との味の違いを味わってみてください。
- *5/29(水) 6/1(土)の運動会応援献立「カツカレー」です。