

食育だより

令和7年5月号 大泉中学校

校長 大槻 亨
栄養士 白澤 瞳

木々の緑がまぶしい5月、新しい学年が始まり1ヵ月が経とうとしています。新しい学年、学校生活に少しずつ慣れてきたでしょうか。5月は疲れから体調を崩しやすくなる時期です。連休中も早寝・早起きをしてきちんと朝食をとり、生活のリズムを整えましょう。

★🎉★ 運動会！部活の大会！食事で気をつけることは？ ★🎉★

5月6月は運動会や部活の大会が多く行われる予定です。本番を迎えるときにはできる限り体調を万全にして臨みたいですね。練習はもちろん大切ですが、練習の成果を発揮するためには食事也很重要です。食事が偏ると、疲れやすくなったりケガをしやすくなったりします。日頃から自分の食事をしっかり考え、当日ベストなコンディションで臨めるようにしましょう。

★普段の食事★ バランスのよい食事を心がけよう

エネルギー源となる炭水化物（ご飯やパンなどの主食）、体作りの基本となるタンパク質（肉・魚・卵などの主菜）、体の調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維（野菜・海藻などの副菜）、さらに果物や牛乳、ヨーグルトなどの乳製品をまんべんなく食べましょう。なにを食べるか迷ったときには給食の献立も参考にしてみてください。



★前日の夕飯★ 炭水化物は多めに、揚げ物や消化に悪い食べ物は避けよう

炭水化物はしっかり食べ、胃に負担がかかる揚げ物や油の多い料理、消化に悪い食べ物は避けましょう。食事はもちろん、早めの就寝も大切です。

さらに

○練習で疲れがたまっている人は…豚肉、卵、青菜、ナッツ類、生野菜、フルーツなど

疲労回復効果のあるビタミンB群やCが多い食事がおすすめです。



かんきつ類に多いクエン酸は疲れの元を取ってくれる働きもあります。

○緊張している人は…大豆製品、海藻、魚介類、バナナ、チーズなど



神経をコントロールする働きのあるカルシウムやマグネシウムなどのミネラル類、必須アミノ酸のトリプトファンの含まれる食品（豆腐、バナナ、チーズ等）をとりましょう。

★当日の朝食★ 早めの時間に炭水化物しっかり、よく噛んで



運動会当日は競技開始の2時間前までに日頃食べ慣れた炭水化物を中心にしっかり食べましょう。消化してエネルギーになるまで2時間以上かかります。

また当日は興奮したり神経質になったりしている人も多いので、よく噛んで消化しやすくしましょう。



5月 旬の食材

山菜

新芽を食べる山菜には、植物が成長するためのパワーが詰まっています。

給食では

15日『山菜ごはん』

ぜんまいとわらびを使います。春の野山の味を味わってください。



新茶

夏も近づく八十八夜〜♪という歌にもあるように、立春から数えて八十八日の5月は新茶の季節です。

給食では

2日『抹茶小倉寒天』

抹茶と牛乳で作った寒天の下にあずきの甘納豆を入れます。和風のデザートです。

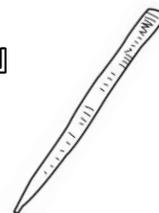
新ごぼう

春から初夏が旬です。普通のごぼうと比べて柔らかく上品な香りが特徴です。繊維が柔らかいのでサラダなどに向きます。

給食では

19日『ごぼうサラダ』

旬の新ごぼうをたくさん使ったサラダです。人参やきゅうり、コーンと合わせます。



春キャベツ

春先から初夏にかけて出回り、「新キャベツ」とも呼ばれます。冬に比べると小ぶりで葉がふんわりゆるく巻いているのが特徴です。

給食では

15日『キャベツと生揚げのみそ汁』等

柔らかく甘みのある葉が味噌汁に合います。区内でもたくさんのキャベツが生産されています。



メロン

春から夏が旬です。春先には九州産、6月には関東産、夏前には北海道産と、暖かい地域から順に旬を迎えます。

給食では

27日『メロン』

アンデスメロンや夕張メロンなどいろいろな種類があります。当日はどの種類のメロンがでるでしょうか。



かつお

春に出回る「初がつお」は、低脂肪で良質のたんぱく質を多く含みます。

給食では

2日『かつおと生姜しょうがの炊き込みご飯』

かつおはくさみを消すためしょうがなどで下味をつけて一度揚げて作ります。



○旬の食材をおいしく食べましょう○

お皿の置き方気を付けよう！

給食の配膳の様子を見ていると、盛り付ける順にお皿を置いてしまいお皿の位置が間違った場所にきてしまうことが多いようです。

『**ご飯が左**』『**汁物が右**』『**おかずが奥**』が正しい皿の置き方です。食べ始める前に自分で直すなど、食事のマナーも意識して食べられるといいですね。



●4月の主な食材の産地●

牛乳:東京・群馬・山梨・岩手・秋田・宮城・山形・北海道 米:宮城(萌えみのり)・青森(まっしぐら)
ねぎ:練馬区・栃木、小松菜:東京、キャベツ:愛知、大根・みつば・パセリ・かぶ:千葉、にんじん:千葉・徳島、里芋・たけのこ:愛媛、ブロッコリー:群馬、にんにく:青森、しょうが:高知、玉ねぎ:北海道、ピーマン・れんこん・青梗菜:茨城、じゃがいも:長崎・鹿児島、きゅうり:埼玉、ごぼう:青森、えのき・しめじ:長野、万能ねぎ:福岡、絹さや:静岡、もやし:栃木、菜花:新潟、美生柑:熊本、豚肉・鶏肉:青森、さば:ノルウェー・アイスランド、かじき:静岡