



令和7年4月30日

多摩川の学び舎

世田谷区立瀬田中学校

校長 山口 実史

栄養士 石橋都朋子

新学期が始まりもうすぐ1ヶ月がたとうとしています。

新しい生活、新しいクラスに早く慣れて心も体も成長する中学校生活を楽しみましょう。

5月は、運動会の練習が始まる忙しい時期です。生活リズムを作り、栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠で体調を整えましょう。

朝ごはんについて

○朝ごはんが大切なのはなぜ？

朝ごはんを食べるということは、睡眠による休息モードから活動モードへ心身を切り替え、生活リズムを整えるためにとても大切なことです。睡眠中に下がった体温が上昇して血流がよくなるので、体が元気に動き出し、消化器系も活動を始めて腸が刺激され、便通がよくなります。

また、脳を活発に動かかすためにも欠かせません。脳は、ブドウ糖だけをエネルギー源にしていて、これはごはんなどに多く含まれている炭水化物が体内で分解されることによって作られます。脳は、睡眠中でも休みなく働いているため、朝目覚めたときには夕食で得たエネルギーが消費されて、不足した状態になっています。朝ごはんを食べることで、新たにエネルギーを補給することができます。



今月の給食目標 : 朝ごはんをしっかり食べよう

朝ごはんが大切な理由は上記のとおりです。しかし、「時間がない」「食欲がない」といった理由で朝ごはんを食べない人もいます。20～39歳の朝ごはんを食べない人の割合は、男性で約32%、女性で約26%です。(令和5年度食育白書 農林水産省 より)

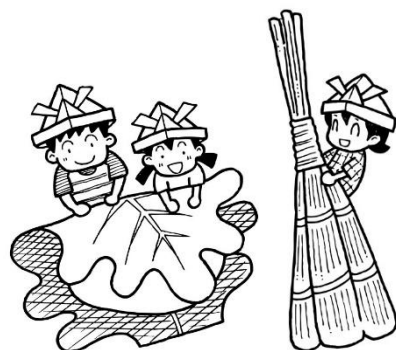
子どものころに身に付いた食習慣を大人になって見直すのは難しいものです。今しっかりと朝ごはんを食べる習慣を身に付けていきましょう。

～5月5日は端午の節句～

端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやヨモギを用いていました。それが、日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。

この日は、ちまきや柏もちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は笹でくるみますが、本来は茅の葉で巻いていました。

2日に中華おこわを提供します。



～八十八夜～

今年は5月1日が八十八夜です。

八十八夜は立春から数えて88日目にあたる日のことです。

この日に摘んだお茶を一番茶として飲むと1年間無病息災でいられると伝えられています。

5月2日に抹茶を使ったデザートを提供します。

作ってみよう！魚のピリ辛ソース焼き ～5月20日(火)給食より

★昨年度、魚料理で唯一リクエスト給食に選ばれました。

材料(4人分)

しいら	4切れ
塩	1.2g
こしょう	少々
しょうが	0.8g
にんにく	0.8g
赤みそ	8g
白みそ	12g
酢・酒	各8g
りんご	3g
みりん	4g
豆板醤	0.4g
七味唐辛子	少々
ごま油	2g

作り方

- ① しいらは塩、こしょうで下味をつけておく。
- ② しょうが、にんにく、りんごはおろす。
- ③ しょうが～ごま油まで加熱しソースを作る。
- ④ 1のしいらを、オーブンで焼き3のソースをかける。

ポイント

・しいらはドリップをしっかりとってから下味をつけることで、臭みが少なくなり、食べやすくなります。

給食ではさばやかじきまぐろなどでも提供しています。

ドリップとは・・・赤い液体のことです。処理しないと臭みや変色の原因になります。

今月の給食より～旬だより～

グリーンピース

さやえんどうよりも生長した、熟す前のえんどうをむき身にしたものがグリーンピースです。嫌いな人も多いグリーンピースですが、旬のこの時期のグリーンピースはほっくりとした甘みと香りが格別です。生のグリーンピースはこの時期にしか手に入りません。

5月9日 旬食材メニュー グリーンピースごはん に使用します！！