



令和6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ヶ月が経とうとしています。
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たり、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。30歳未満の朝ごはんを食べない人の割合は、男性で約31%、女性で約24%です。(平成29年版国民健康・栄養調査 厚生労働省より)

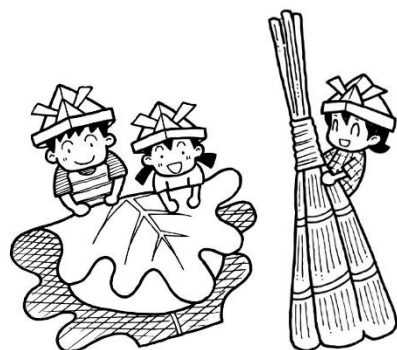
子どものころに身に付いた食習慣を大人になって見直すのは難しいものです。今しっかりと朝ごはんを食べる習慣を身に付けていきましょう。

～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！鮭のガーリック焼き ～5月1日(水)給食より

材料(4人分)

生鮭	4切れ
塩	2.4g
こしょう	少々
白ワイン	8g
レモン	4g
にんにく	3.2g
パセリ	5.2g
白ワイン	12g
マヨネーズ	40g
パン粉(生)	30g

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。

作り方

- ① 鮭は塩、こしょう、白ワインで下味をつけておく。
- ② レモンはしぼる。にんにく、パセリはみじん切りにする。
- ③ レモンのしぼり汁からパン粉を混ぜる。
- ④ 1の鮭の上に乗せ、オーブンで焼く。

ポイント

・生鮭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。

給食では鮭のほかにいわしでも提供しています。

白ワインがなければ、酒でも大丈夫です。

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。