

5月 給食たより



新年度が始まり1ヶ月が経ちます。上一中の給食はどうか？30分と短い時間ですが、すばやく準備をして残さずいただきますよう。



5月の給食目標
衛生的な食習慣を身に付けよう

運動会の練習にむけて

いよいよ運動会の練習が始まります。これからどんどん気温が高くなり、運動量も増え、体も心も疲れが出てくるでしょう。運動会練習を乗り切り、万全の体調で運動会当日を迎えられるように、食事面でのポイントをお伝えします！

その1 必ず朝ご飯を食べましょう

エネルギー源になる主食（ご飯・パン・めん類）はもちろんのこと、体温を上げるはたらきのあるたんぱく質やエネルギー作りの手助けをしてくれるビタミンB₁（豚肉・納豆など）と一緒に食べると、より力を発揮できるでしょう。

（例） ご飯+納豆や卵+豚汁 パン+チーズやハム+野菜スープ など
どうしても朝は食欲がない人や寝坊してしまった人には果物（特にバナナ）がおすすめです。糖質が多く、エネルギーを吸収しやすいです。

その2 たんぱく質(肉・魚・卵)を食べましょう

疲れを翌日にもち越さないためには、低脂肪・高たんぱくで消化しやすい食事が理想です。パンやめん類をメインで食べてしまうと、たんぱく質が不足して疲れやすくなってしまいます。肉や魚、卵を使った料理を食べましょう。また、疲労回復に効果のあるビタミンCやクエン酸も大切です。

その3 水分補給を忘れずにしましょう

熱中症や脱水症、全身けいれんを防ぐためには、運動前・運動中・運動後のこまめな水分補給がなによりも重要です。「のどが乾いた」ときに飲むのは遅いといわれています。のどが乾く前に、こまめな補給を心がけましょう。

産地直送の野菜が届きます

板橋区では、食育推進事業として、板橋区内農家「ふれあい農園会」・板橋区と交流のある市町村が集まったアンテナショップ「とれたて村」の新鮮で生産者の顔が見える食材を給食に使用します。そして、安心・安全な食材の生産過程や食の大切さを学び、生産者と交流しながら食育の推進を図っています。

第1回目は山形県最上町から「アスパラガス」が届きます。
23日の【アスパラと鮭のクリームスパゲッティ】に使用します。お楽しみに！

今年度の予定食材

アスパラガス・干し椎茸・じゃがいも・玉ねぎ・しめじ・にんにく・大根・にんじん・長ねぎ

今月の献立紹介

2日 端午の節句(本来は5日)

男の子の成長を祝う日です。
給食では、健やかな成長を願って「たけのこごはん」と、勝つ男と語呂がよく、良い運気を運んでくれるように「かつおの香味揚げ」を作ります。

10日 秋田県をあじわおう!

「ハタハタ」は、秋田県の県魚として知られています。給食では、から揚げにして提供します。
また、秋田県名物の「きりたんぼ」を、きりたんぼ汁として提供します。

13日 青森県をあじわおう!

十和田市発祥の「十和田バラ焼き」と、八戸地方の郷土料理である「せんべい汁」、収穫量日本一の「りんご」を提供します。

31日 岩手県をあじわおう!

二戸地方で広まったとされている「けんちん汁」と、岩手県全域で食べられているお菓子の「がんづき」を提供します。

学務課からのお知らせ

日頃から、給食当番用エプロンの洗濯についてご協力いただきありがとうございます。各家庭のご協力により、清潔なエプロンで給食の準備に取り組むことができますが、香りの感じ方には個人差があるため、ご使用される洗剤や柔軟剤などで生徒の食欲に影響を与えることが考えられます。

つきましては、洗濯の際ご配慮いただきますようお願いいたします。