

まゆうしよくだより

板橋区立板橋第一中学校
給食室
令和6年5月号

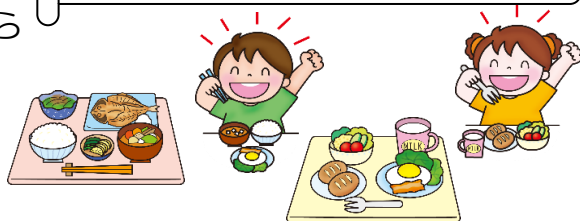


一日のスタートは朝ご飯から。 元気に過ごすためのスイッチです！

新学期を迎えて1ヶ月がたちました。ゴールデンウィークから始まる5月ですが、新しい生活にも慣れてきたでしょうか？

1日のスタートを気持ちよく切るためには、朝ご飯をしっかり食べることです。朝ご飯を抜いてしまうと体内リズムが崩れ、頭も身体もぼんやりしたまま過ごすこととなります。毎朝決まった時間に朝ご飯を食べるように心がけましょう。

5月の給食目標
衛生的な食習慣を身に付けよう



早寝・早起き・朝ご飯の週間を身に付ける5つのポイント

- ① 睡眠のリズムにあわせて睡眠時間を決めましょう。
人間の眠りは、深くなったり浅くなったりのリズムをおよそ90分ごとに繰り返しています。ですから睡眠時間を90分の倍数にすると眠りの浅いときにあたり起きやすくなると言われてしています。
- ② 寝るときは、部屋を暗くしましょう。
部屋を暗くすると、体温が下がり、深く眠れるようになります。
- ③ 起きる時間を意識しましょう。
寝る前に、起きる時間を強く思い浮かべましょう。すると、その1時間くらい前から活動ホルモンが分泌され、起きやすくなると言われてしています。
- ④ 朝、たくさん日光を浴びましょう。
私たちは生まれつき、約24時間を1日とするリズムをもっているといわれています。朝の光をたっぷり浴びると、このリズムが整います。
- ⑤ 昼間は外に出て、たっぷり運動しましょう。
昼は外でしっかりと身体を動かし、夜はなるべくのんびりと過ごすようにしましょう。身体が疲れていれば、自然と眠りたくなります。

参考文献「Q&A 1週間の食育」岩崎書店

旬の食材を見つけてみよう！

VOL.1 5月の旬

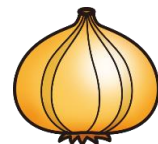
新ごぼう

春から初夏に収穫される新ごぼうは、成長前に若摘みされたものです。やわらかくアクがないのが特徴です。腸内環境を整える食物繊維が多く、皮の数ミリ下には抗がん作用が期待できる栄養もあります。皮は厚くむかず、包丁の背でこそげるようにしましょう。



新玉ねぎ

普通の玉ねぎとは違って、収穫後すぐに出荷される新玉ねぎは、みずみずしくて辛みは少なめです。生でも食べやすく、かつお節をまぶしてポン酢をかければ手間なく一品完成します。



びわ

5~7月頃に旬を迎え、市場に出回るびわは、甘みの中にほんのり酸味を感じられるのが特徴です。うぶ毛があり、軸がしっかりしたものがおいしいです。実に含まれている豊富なカロテンは、高血圧や脳梗塞などの生活習慣病予防に効果的です。



学務課からのお知らせ

「旬のカレンダー 家庭で教わること」ダイヤモンド社より抜粋

ご自宅での給食当番用エプロンの洗濯をありがとうございます。

各家庭のご協力により、次の給食当番は清潔なエプロンで準備に取り組めていますが、ご使用される洗剤や柔軟剤などで、食べ物の匂いが感じにくくなることや、児童(生徒)の食欲に影響を与えることが考えられます。香りの強さの感じ方には個人差がありますので、洗濯の際はご配慮いただきますようお願いいたします。