



令和6年4月30日
江戸川区立西葛西中学校
校長 川崎 純一
栄養士 渡邊 美千代

若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1か月がたとうとしていますが、昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。

八十八夜ってなあに？



「夏も近づくと八十八夜♪」という茶摘み歌をご存じですか？
八十八夜は、立春から数えて88日目のことで、今年は5月1日です。この時期から畑に霜が降りる心配がなくなるので、農家では、茶摘みや稲の種まきなどを始める目安の日とされていました。また、「八十八」の文字を組み合わせると「米」という漢字になることや、末広がりの八が重なることから、農作業を始めるのに縁起のいい日ともされます。

5/5 端午の節句

別名「菖蒲の節句」ともい、菖蒲湯に入って厄をはらい、かしわもちやちまきを食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願います。「菖蒲」が「尚武・勝負」に通じることから、江戸時代に男の子の節句となりました。



学校給食の食事内容について



給食は残さず
食べなくちゃ
いけないの？

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができますので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、中学生は成長期です、少しずつ慣れていきましょう。

★協力して準備をし、食べる時間を長く
とれるようにすることが大切です。



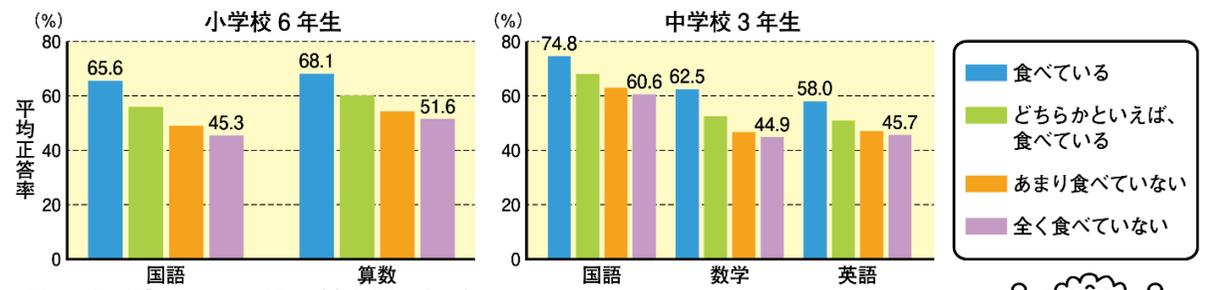
朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい！

毎日、朝ごはんを食べていますか？ 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。



朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

Q. 朝食を毎日食べていますか？



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和元(2019)年度)

朝ごはんをステップアップ！



朝ごはん作りを簡単に！

そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど準備しましょう。

おすすめの常備食材

主食	主菜	副菜	果物	牛乳・乳製品
ご飯、食パン、バターロール、シリアル、うどん	卵、ウインナー、納豆、豆腐、ちくわ、ハム	コーン缶、きゅうり、乾燥わかめ、キャベツ、レタス	みかん、いちご、バナナ	チーズ、牛乳、ヨーグルト