

5月 給食だより

令和6年4月30日(火)
江戸川区立二之江中学校
校長 茅原 直樹
栄養士 鈴木 亜実
桜井 里菜

新年度が始まり一か月経ちましたが、1年生のみなさんは中学校生活には慣れましたか？日々、勉強や部活に励んでいると思います。5月は連休があったり、運動会の練習が始まったり、4月とは生活リズムが変わることが増えます。休日にも早寝早起き・3食規則正しく食事をして、疲れをためない生活を心掛けましょう。

疲労回復に効果のある食材 ～バランスよく食べて疲れをためない体をつくろう！～

今月25日(土)は運動会がありますね。みなさん練習を頑張っていると思いますが、必要なのは練習だけではありません。それは食事です！毎日の食事は身体をつくるだけでなく、疲労回復にも効果があります。本番で良いパフォーマンスをするために、今回は疲労回復に効果のある栄養素と食材をご紹介します。

ビタミンB1

・糖質や乳酸を分解してエネルギーに変換することで、疲労回復効果が期待できる。

オススメの食材

豚肉、うなぎ、大豆、ごま、玄米など



ビタミンC

・疲労を引き起こす活性酸素を抑える働きがある。

オススメの食材

パプリカ、ブロッコリー、キウイフルーツ、キャベツなど



ブドウ糖

・脳がエネルギーとして利用できる唯一の物質！筋肉にたまった疲労物質を取り除くだけでなく、精神的疲労の回復にも効果的。

オススメの食材

はちみつ、レーズン、バナナなど



クエン酸

・疲労のもととなる乳酸を分解する働きがある。

オススメの食材

レモン、梅干し、酢、柑橘類など



今月の給食では、はちみつとレモンを使った「はちみつレモンポンチ」や豚肉とキャベツと大豆製品(生揚げ)をたっぷり使った「豚肉と野菜のみそ炒め丼」など疲労回復に効果のある食材を組み合わせたメニューを取り入れています。しっかり給食を食べて疲れをためない身体をつくり練習の成果を発揮できる運動会にしてくださいね。



二之江中給食室ニュース No.1

「二之江中給食室ニュース」では、二之江中学校の給食のことや調理員さんのことを知ってもらえるような記事を書いていきます。給食だよりに読んで「給食」や「食べること」にもっと興味を持ってもらえると嬉しいです。質問や気になることがあったらぜひ栄養士に聞いてくださいね！

二之江中学校の給食について

二之江中学校の給食は江戸川区で定められた学校給食摂取基準を基に献立をたてています。エネルギー・たんぱく質・脂質は基準値を毎日、その他の栄養素は1ヶ月を通して基準値を摂れるように考えています。

区分	基準値	区分	基準値
エネルギー	830kcal	鉄	4.5mg
たんぱく質	13~20%	ビタミンA	300μgRAE
脂質	20~30%	ビタミンB1	0.5mg
ナトリウム(食塩相当量)	2.5g未満	ビタミンB2	0.6mg
カルシウム	450mg	ビタミンC	35mg
マグネシウム	120mg	食物繊維	7g以上

江戸川区では、生徒一人一食当たりの食品構成について以下のとおり定めています。給食では1ヶ月を通して摂取できるように献立をたてています。不足しやすい小魚類、果物類、豆類はご家庭でも積極的に食べるようにしましょう。

米	65g	豆製品類	22g	魚介類	22g
パン	18g	種実類	2.3g	小魚類	3.2g
牛乳(飲料用)	206g	緑黄色野菜	45g	肉類	25g
小麦及びその製品	18g	その他の野菜	85g	卵類	11g
芋及びでんぷん	35g	果実類	30g	乳類	7g
砂糖類	4g	きのこ類	4.6g	油脂類	5.5g
豆類	3.3g	藻類	3.8g		

★「会食週間」を始めました★

新型コロナウイルス感染症が流行してから、学校給食の時間も大きく変わりました。生活班で友達や先生方と顔を合わせて食べる会食から、全員が前を向いた黙食に変わり、今ではそのスタイルが当たり前になってきています。

二之江中学校では、給食の意義や食育の観点から、以前のように生活班での会食の機会を設ける期間を月1回、1週間程度を目安に今年度から取り入れています。4月は22日(月)~26日(金)に「会食週間」を行いました。始める前は、生徒が恥ずかしがり、食べるのを躊躇するのではないかと懸念もありましたが、始めてみると友人とお話したり、楽しそうに笑いあったりする様子が見られました。今後も生徒の気持ちに寄り添い、給食の時間の在り方を考えていきたいと思っています。

