

給食だより

5月



令和6年5月15日発行
江戸川区立小岩第一中学校
校長 青山 昭広
栄養士 外山 めぐみ

生活リズムを見直そう



新緑が目に見え、鮮やかな季節となりました。

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？ 朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるためのポイント

<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>屋間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
--------------------	---	-------------------	----------------------	--

学校給食の食事内容について

学校給食の献立は、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。

★協力して準備をし、食べる時間を長くとることが大切



★楽しい雰囲気だと、よりおいしく感じる



成長期にある子どもにとって、「朝ごはん」は元気に1日をスタートさせるうえでとても大切な食事です。「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べるなど、内容にも気をつけ、しっかり食べてから登校するようにしましょう。

主食をしっかり食べて脳をイキイキさせよう!

ご飯やパンなど主食となる穀物に多く含まれる「でんぷん」は炭水化物の一種で、体内で分解されてブドウ糖になります。でんぷんは砂糖とは異なり、吸収がゆるやかで、体への負担もより少なくなります。このブドウ糖ですが、体だけでなく脳のエネルギー源にもなります。ただ、体にためておけるブドウ糖の量は限られており、食事によって

しっかり補っていかねばなりません。寝ている間も体はエネルギーを使うため、朝ごはんをしっかり食べてエネルギーを補給し、1日を元気にスタートさせる習慣を身に付けていきましょう。



朝ごはんをしっかり食べると...

さえわたる頭脳!



脳を働かせるエネルギー源となり、勉強によく集中できます。

体に元気をチャージ!



元気に体を動かせます。集中力も高まり、ケガのよぼうにつながります。

心もウオームアップ!



生活リズムが整い、食卓を囲んで1日を明るくスタートできます。

令和5年5月23日～31日 《献立表と主な材料》

サラダ油は米、揚げ油は大豆が原料。
★印はアレルギー対応食品です。

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える			
23 木	ビビンバ 飲用牛乳 めかぶチゲスープ トックのごまはちみつ和え	★豚せん切り たまご 鶏こま 木綿豆腐 赤みそ	鶏ガラだし 飲用牛乳 めかぶわかめ	精白米 玄米 三温糖 じゃがいも トック はちみつ	サラダ油(米) 白ごま 黒すりごま	にんじん こまつな にら	しょうが ぜんまい たけのこ もやし 玉葱 キムチ漬
24 金	ごはん 飲用牛乳 鯖のごまみそかけ 揚げじゃが芋の五目きんぴら 具沢山すまし汁 メロン(1/16)	★サバ 白みそ ★豚細せん切り ★さつま揚げ 鶏こま 油揚げ 木綿豆腐	かつおだし 飲用牛乳	精白米 粒麦 三温糖 つきこんにゃく じゃがいも	白すりごま ごま油 ★揚げ油(大豆) ★サラダ油(米)	にんじん さやえんどう こまつな	しょうが(汁) ごぼう 干し椎茸 だいこん はくさい えのきたけ ねぎ ★メロン
25 土	わかめご飯 飲用牛乳 鮭の塩焼き 鶏の唐揚げ ナポリタン(弁当) ちくわの煮物 きゅうり浅漬け 茹でブロッコリー	★マス 若鶏モモ ★ベーコン ★焼き竹輪	炊き込みわかめ 飲用牛乳 塩昆布	精白米 玄米 小麦粉 でん粉 スパゲッティ 三温糖 さとう	★揚げ油(大豆) ★サラダ油(米)	ピーマン にんじん さやいんげん ブロッコリー	しょうが にんにく 玉葱 マッシュルーム たけのこ きゅうり
27 月	ハッシュドポークライス 飲用牛乳 こまつなアーモンドサラダ フルーツヨーグルト	★豚こま 青大豆(国産) ★まぐろ缶詰	鶏ガラだし ★粉チーズ ★生クリーム 飲用牛乳 ★ヨーグルト(無糖)	精白米 粒麦 三温糖 小麦粉	サラダ油(米) ★アーモンド	トマト缶詰 にんじん こまつな	玉葱 生姜 ニンク セロリ マッシュルーム キャベツ きゅうり みかん缶 パイ缶 ★バナナ
29 水	麦入りご飯 飲用牛乳 厚焼き卵 ちくわとキャベツのおひたし けんちん汁 果物(河内晩柑1/6)	鶏ひき肉 大豆(国産) ★たまご ★姫ちく ★おかか 鶏こま 木綿豆腐	★かつおだし 飲用牛乳 ひじき ★しらす干し	精白米 粒麦 さとう じゃがいも	サラダ油(米)	にんじん こまつな	干し椎茸 玉葱 キャベツ もやし ごぼう 干し椎茸 だいこん ★河内晩柑
30 木	チョップシー(あんかけ丼) 飲用牛乳 ラウベレ(青菜炒め) ココナッツスープ	鶏成鶏肉モモ ★ベーコン ひよこまめ ★ホキ イカ	鶏ガラだし 飲用牛乳	精白 玄米 でん粉 じゃがいも	サラダ油(米) ごま油	にんじん チンゲンツアイ こまつな	生姜 ニンク 干し椎茸 筍 玉葱 黒きくらげ 白菜 もやし キャベツ ★ココナッツミルク
31 金	手作りベーコンチーズパン 牛乳飲用 海藻サラダ いんげん豆のミルクスープ 果物(バナナ1/2)	★たまご ★ベーコン ★まぐろ缶詰 鶏こま 白いんげん豆	鶏ガラだし ★牛乳・調理用 ★ピザチーズ 飲用牛乳 ★わかめ くきわかめ	強力粉 さとう 小麦粉 三温糖 じゃがいも	サラダ油(米)	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり もやし 枝豆 ホルコーン 玉葱 セロリー ★バナナ

暑くなる前に食事と水分補給で熱中症予防

熱中症を防ぐためには、暑さに負けない強い体をつくるのが大切です。

本格的に暑くなる前から、バランスの良い食事を朝、昼、夕にきちんと食べるとともに、十分な睡眠をとって、体調をととのえます。

また、のどがかわく前に水や麦茶をこまめに摂るようにするなど、意識して水分補給をするように心がけます。

体を暑さにならすためには、運動や入浴などで汗をかく週間をつけることもたいせつです。

たくさん汗をかけるようになると、体の外に熱を逃がして、体温が上昇しにくい体になっていきます。

また、運動後に乳製品などに含まれるたんぱく質を摂ると、より発汗機能が高まります。

水分は、のどがかわいたと感じる前に、こまめにコップ1ばい程度とることが大切。

特に、朝起きたときや、お風呂の前後など、意識して水分補給をしましょう。

また運動するときには、運動の前後はもちろん、運動中もこまめに水分をとりましょう。のどがかわいてからガブ飲みするのはやめましょう。

