

# 5月 給食だより

令和8年4月30日発行  
 台東区立上野中学校  
 校長 矢部 直憲  
 発行 給食室

## 給食委員会より

今年度も給食委員会が給食だよりを担当する月があります。  
 その月にあった話題を取り上げますのでお楽しみにしてください！

さわやかな季節となりました。

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備が整います。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさず食べて登校するようにしてくださいね。

### 朝ごはんの効果

<p>体や脳のエネルギーになる</p>	<p>体温が上がる</p>	<p>脳の動きを活発にする</p>	<p>排便を促す</p>
---------------------	---------------	-------------------	--------------

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

<p>あなたは 毎朝</p>	<p>朝から元気さん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>朝は早めに起きる</li> <li>朝ごはんはしっかり食べる</li> <li>トイレですっきり！</li> </ul>	VS	<p>朝からへる子さん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>寝坊ばかり</li> <li>朝ごはんぬき</li> <li>便秘・夜食を食べる</li> <li>夜遅くまで起きている</li> </ul>
----------------	--	----	--

#### ☆ 献立についてお知らせ ☆

区の基準に従い、細菌が繁殖しやすい5月～10月までは献立に制限があります。ハンバーグ・ぎょうざ・オムレツなどの火が通りにくい料理や手でこねて作る料理を献立に入れることができなくなります。制限がある中でも、みなさんが楽しみになる献立作成につとめ、心をこめて日々の給食を作っていきますので、ご理解の程よろしくお願いいたします。

### 運動会にむけて

#### 運動会のお弁当のおすすめメニュー

- メイン(タンパク質) 唐揚げ ミートボール エビフライ 4チキケツ  
 チーズインハンバーグ
- 主食 魚や肉ほしのおにぎり いなり寿司 肉巻きおにぎり
- 副菜(細切野菜) ブロッコリー ミートマト じゃがいものベーコンチリ  
 アスパラ肉巻き さくわ島
- デザート 冷凍パイナップル かんざし グレーフルーツ

→ 運動会のお弁当の中に入っている食材料は、**食やすい・汁気少なめ・保温**になるものが多い！！

- ◇ Point ◇
- メイン**：冷めやすい、元気が出るもの◎
  - 副菜**：米料理やほうろくを、整えられるもの◎
  - 主食**：片手で食べられるもの◎
  - デザート**：保温剤は、なるべく使わないもの◎
- 3年1組 名前 野田 蒼大  
 3年2組 肉田 穂太、清水 彩花  
 名前 江原 優希

#### <運動会前の食事>

炭水化物 = 体を動かす燃料  
 タンパク質 = 筋肉の分解を抑える  
 電解質 = 筋肉の収縮をスムーズにする  
 水分 = 体温調整・血液循環

メニュー

鶏肉、タンパク質、バナナ、糖質、カリウム、ヨーグルト、水分、炭水化物、味噌汁、水分、ナトリウム、米、炭水化物、卵も体に良いよ！

3年3組 安立 もい  
 3年4組 稲本 真樹、岡本 寛菜、渡邊 隼

### 水分補給の仕方

皆さん、水分補給は普段しっかりできていますか？  
 水分補給は「喉が渇く前」に、1日を通してコップ1杯(約200ml)を6～8回に分けて、こまめに少しずつ飲むのが基本です。  
 起床時入浴前後、夜寝前、運動時は特に重要で合計で1日約1.2L以上の飲料水を摂取する意識を持つと良いとされています。  
 しっかり水分補給をしないと、熱中症や月経不調、水症状になってしまう可能性があります。  
 これから暑くなっていくので毎日こまめに水分補給を意識しながら生活していきましょう！

### 運動後の食事

運動後の食事は以下のことを意識しましょう。  
 運動後は45分以内に炭水化物とたんぱく質を摂るのが最適です。  
 これは筋肉の修復とエネルギーの回復に役立ちます。手軽に摂りたいならおにぎりやサウダチキンなどを、しっかり摂りたいなら親子丼などを、素早く摂りたいならバナナやゼリー飲料などがおすすめです。  
 これらのことを意識して、運動会に向けて頑張ってください！

3年4組 稲本 真樹、岡本 寛菜、渡邊 隼