

5月 給食だより

令和6年4月30日
台東区立忍岡中学校
校長 金栄 晃弘

ゴールデンウィークが明けると、6月の初旬に開催される体育大会にむけての取り組みが始まります。当日はもちろん、練習の時も十分に体を動かすことができるように、食事をしっかりとることが大切です。練習だけでなく、食事の内容にも気を配りましょう。

スポーツには多くのエネルギーが必要



私たちは、食べ物からエネルギーや栄養素を得て、成長したり体を動かしたりしています。運動量が増えれば、その分、エネルギーや栄養素の必要量は多くなります。毎日3食をきちんと食べましょう。また、疲労を翌日に残さないことも大切です。

疲労回復に役立つ栄養素

ビタミンB₁

体の中で糖質がエネルギーに変わるために必要な栄養素です。豚肉や豆類などに豊富に含まれています。

アリシン(硫化アリル)

糖質がエネルギーに変わるのに必要なビタミンB₁の吸収を助けます。にんにくやねぎ、にらなどに豊富に含まれています。

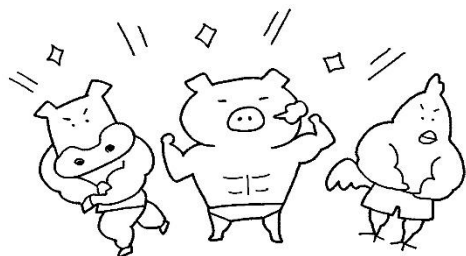


体をつくる
栄養素が豊富な

肉

肉は、良質なたんぱく質が含まれています。たんぱく質は、筋肉や血液や内臓などの体の組織をつくる基になるため、成長期に大切な栄養素です。

牛肉は、赤身の部分に鉄を多く含み、豚肉は、疲労回復に役立つビタミンB₁を多く含みます。鶏のむね肉には、抗酸化作用や抗疲労効果があるイミダゾールペプチドが多く含まれています。



新茶の季節です♪

～今年の八十八夜は5月1日です～

八十八夜とは、立春から数えて88日目にあたる日のことを言い、ちょうど新茶が出回る時期です。お茶の葉は、年に3～5回収穫ができますが、八十八夜のころをピークに収穫される「新茶」が最もおいしいとされています。新茶は、若葉特有の「さわやかで、すがすがしい香り」が特徴です。



新茶の
季節

おいしい緑茶の入れ方

一人分は、茶葉2g(小さじ1)、湯100mLが目安です。

給食では
「抹茶ミルクかん」
で味わおう!



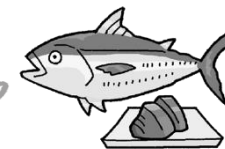
1 急須に人数分の茶葉を入れる。 	2 やかんに水を入れて火にかけ、湯を沸かす。 	3 2を少し冷まして急須に注ぎ、1分蒸らす。 	4 濃さが同じになるように少しずつ順番に注ぐ。
----------------------	----------------------------	----------------------------	-----------------------------

旬のおいしさ! 「初かつお」

かつおは、春から初夏にかけて三陸沖まで北上し、秋から南下します。季節によって味わいが変わり、春頃の「初かつお」はたたき、秋頃の「戻りかつお」は刺身がおすすめです。

初かつおの特徴は、赤身が多くて脂が少なく身も引き締まり、さっぱりした淡白な味わいを楽しめることです。

給食では「竜田揚げ」にするよ。
パンにはさんで味わおう!



ふんわりやわらか♪ 「春キャベツ」



秋に種まきをして、春に収穫される「春キャベツ」は、立春をこえて気温が上がり始めた頃に一気に葉が成長するため、葉はふんわりとやわらかく、みずみずしく育ちます。

選ぶポイントは「ふんわり柔らかい葉」と「弾力があるもの」です。