

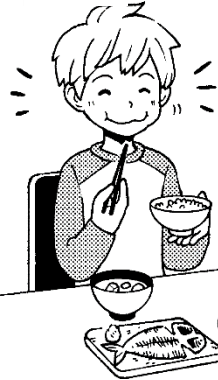
5月給食だより

令和5年4月28日
台東区立浅草中学校

新年度が始まって、1か月がたちました。子供たちも新たな環境に少しずつ慣れてきた頃だと思います。一方で、疲れもたまってきている時期でもあります。大型連休で生活リズムも乱れやすいので、毎日朝ご飯をしっかりと食べる、就寝時刻を決める等、元気に登校できるようご家庭のご協力もよろしくお願いいたします。



朝ごはんをしっかりと食べよう



頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果

朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。また、人間の体には、1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む時計遺伝子が組み込まれています。この体内時計を毎日修正して、24時間のリズムに合わせているのが「朝の光」と「朝ごはん」です。朝ごはんを食べることで体内時計が整い、1日の活動をスムーズに始めることができるようになります。お子様と一緒に、朝ごはんをきちんと食べることの大切さを、改めて見直してみてもいいのではないでしょうか。

朝ごはんて学力UP

体力UP



朝ごはんを毎日食べる人の方が、テストの平均正答率が高く、体力テストの合計点も高いという調査結果が出ています。より充実した学校生活を送るためにも、しっかり朝ごはんを食べましょう。



肥満を防ぐ朝ごはん生活

太りたくないからという理由で朝ごはんを抜いている方はいませんか？いろいろなダイエット方法がありますが、朝ごはんを抜くことは逆効果です。朝ごはんを毎日食べる人の方が、そうでない人よりも肥満になる割合が少ないことが分かっています。健康な体づくりのためには、1日3食、自分に合った量をしっかりと食べるのが大切です。



<5月の給食目標> 明るく楽しい食事にしよう

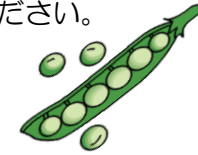
[5月の献立より]

1日 グリンピースご飯

グリンピースは、春から初夏にかけて旬の野菜です。さやからむいてしまうと、すぐに鮮度が落ちてしまいます。

旬のグリンピースの香りと味を楽しむために、当日の朝、八百屋さんにさやに入ったままのグリンピースを納品してもらい、給食室でさやからむいて調理します。

年に1度のメニューなので、苦手な人もぜひ一口食べてみてください。



八十八夜

1日 豆乳抹茶プリン

5月2日は、八十八夜です。八十八夜は、立春から88日目にあたり、「夏も近づく八十八夜…」と茶摘みの歌にもあるように春から夏に移り変わる節目でもあります。

また、この頃につんだお茶は、うま味も香りも最高のもので、昔から八十八夜につんだお茶を飲むと長生きすると言われていました。

給食では、抹茶を使って「豆乳抹茶プリン」を作ります。



給食でめぐる日本一周

給食で日本全国の郷土料理や名産品を取り入れています。今月は「奈良県」の料理です。

5月25日(木)【奈良県の料理】

- ・色ご飯
- ・さばの竜田揚げ
- ・おろし和え
- ・にゅうめん



【色ご飯】

「色ご飯」は、奈良県で食べられている醤油味の炊き込みご飯です。米が貴重であった時代に、米を節約するために様々な具を混ぜて炊いたことがはじまりだといわれています。

【竜田揚げ】

竜田揚げは、醤油とみりんで下味をつけた肉や魚に片栗粉をまぶして揚げた料理です。奈良県の紅葉の名所である竜田川は、秋になると川の白い波に赤い紅葉が浮かぶ様子が見られます。揚げた衣の赤茶色を片栗粉の白い色が竜田川の様子に似ているということでその名前がついたようです。

【にゅうめん】

奈良県桜井市三輪はそうめんの発祥の地とされています。にゅうめんは、そうめんを温かいだしで食べる料理です。