

# 5月給食だより

令和6年4月30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。






## 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早起き	早寝	朝ごはん
		
朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。	睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。	夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

## 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>脳の働きを活発にする</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。

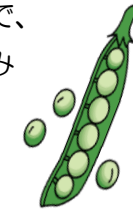
## 【5月の献立より】

### 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1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されています。

給食では、抹茶を使って「抹茶ミルクプリン」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、6月に3年生が修学旅行で行く予定の「奈良県」と「京都府」です。

### 5月23日(木)【奈良県・京都府】

- ・ご飯
- ・鶏の竜田揚げ
- ・おろし和え
- ・生麩と豆腐のすまし汁

#### 【奈良県：竜田揚げ】

竜田揚げは、醤油とみりんの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。

#### 【京都府：生麩と豆腐】

京都といえば、「豆腐」が有名です。豆腐は半分が水でできているので、おいしい豆腐を作るには良質な水が不可欠です。京都には豆腐作りに適した地下水が豊富にあったこと、肉食を禁じられた僧侶の貴重なたんぱく源として精進料理に取り入れられたことで、「京豆腐」として発展していきました。

京都を代表する食材の一つの「生麩」は、小麦粉に水を加えてよく練り、さらにもち粉等を加えて蒸したものです。もちもちとした食感が特徴で、椀だねや田楽として食べる他、和菓子にも使われています。

