



5月給食だより



令和4年5月
さいたま市立与野東中学校



新緑の美しい季節になりました。吹く風にもさわやかさが感じられます。新学期がスタートして、はや1ヶ月が過ぎようとしています。5月は、新しい環境での緊張がほぐれて、ほっとすると同時に、季節の変わり目で疲れが出やすいときです。有意義な学校生活を送るためにも、早寝・早起きをして、きちんと朝ごはんを食べてから登校しましょう。

ごはんを食べて脳を生き生きさせよう！



朝ごはんは1日のはじまり。しっかり食べて、健康な心と体をつくろう！

脳のエネルギー源＝ブドウ糖

でんぷんは、体内で分解されてブドウ糖になります。ブドウ糖は、脳の唯一のエネルギー源ですが、体にためておける量が限られています。

脳の重さは、体重の2%にもかかわらず、1日に消費するエネルギーの18%も脳が、使ってしまいます。



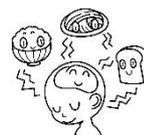
古くなった細胞を新しくするビタミンB1

脳の代謝を高めるには、ビタミンB1などのビタミン類が必要です。ごはんは、ビタミンB1を多く含んでいる大豆や卵と一緒に食べるようにしましょう。



毎日、糖質をとりましょう

体の活動や脳のエネルギー源になるブドウ糖は、体内にあまりためておけません。身体に、ブドウ糖をしっかり補給するためにも、朝・昼・夕ごとに、ごはんなど主食をしっかり食べることが大切です。



朝ごはん何を食べていますか？

何も食べていない	主食のみ	主食と主菜
30分早く起きて、バナナ、おにぎり、トーストなど、少しでも食べてみましょう。	みそ汁やサラダ、ヨーグルトなど一品食べるものを増やしてみましょう。	野菜のおかずを足して、栄養バランスのとれた朝ごはんを目指しましょう。

朝ごはんを食べる習慣がないという人は、まずは何か食べることから始めましょう。食べる習慣がいたら、少しずつ品数を増やしていきましょう。



5月5日 こどもの日

5月5日は端午の節句ともいい、もとは、中国から伝わった、しょうぶやよもぎを用いた厄払いの行事でしたが、のちに、男の子の健やかな成長と立身出世を願う行事となりました。この日は、鯉のぼりをたてたり、かぶとや鎧などを飾り、「柏もち」や「ちまき」を食べて祝います。



また、この季節には旬の【たけのこ】や【かつお】を使った料理が多く出されます。

給食でも2日(月)は、少し早いですが『こどもの日』をお祝いした献立になっています。

かつお 鯉

5月*おいしい旬の味*

かつおの旬は、“初がかつお”と呼ばれる春～初夏と“戻りがかつお”と呼ばれる秋の2回です。この時期に出回る初がかつおは、脂肪が少なくさっぱりとした味わいが特徴です。

栄養的には、良質なたんぱく質や血液をサラサラにするEPAや脳の働きを活性化させるDHAを多く含んでいます。また、貧血を予防するビタミンB12や鉄もたっぷりです。

2日(月) 鯉フライ
19日(木) 初鯉と新生姜のご飯
に鯉が出るよ♪

