



5月

給食だより

6向陽中学校52号
令和6年4月30日
杉並区立向陽中学校
校長 齋藤 耕一郎

新学期が始まって1か月。運動会の練習が始まり忙しい時期ですが、だるさや疲れがでてくる人もいないでしょうか。毎日元気に勉強や運動をするためにも、食事をきちんととって体調管理をしましょう。

早起き **早寝** **朝ごはん** **生活習慣** 体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身に付けましょう。

栄養バランス 力を十分に発揮するためには、好ききらいなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。
水分補給 水分はこまめにとりましょう。具体的には練習前に250~500mL、練習中は20分に1回程度給水タイムをとるようにしましょう。

1日：中華ちまき・わんたんスープ・ジュシーオレンジ
5月5日は「端午の節句」です。「端午の節句」に「ちまき」を食べる習慣は中国から伝わりました。日本では、かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り「ちまき」や「かしわもち」を食べて男の子の健やかな成長を祝います。給食でも、本格的な「中華ちまき」を作るため、もち米や干しエビ、豚肉等を使用し竹の皮で三角形に包んで蒸して作ります。

8日：スパゲティミートソース・こんにゃくサラダ・抹茶ケーキ
「夏も近づく八十八夜♪」という茶摘み歌をご存じですか？八十八夜は、立春から数えて88日目のことです。八十八夜に摘んだ新茶を食べると健康に過ごすことができると言われています。給食では、抹茶の入った生地甘納豆を入れたケーキを作ります。

21日：キーマカレー・ターメリックライス・ナン・茹で野菜の特製ドレッシング・フルーツヨーグルト
～世界のお料理紹介～
キーマカレーは  インド料理の一つ。キーマとはヒンディー語で「細かいもの」を意味します。給食でも豚ひき肉を使用し具材をすべて細かく切ります。生地をこねて手づくりするナンもお楽しみに。

春のおいしさ
グリーンピース 

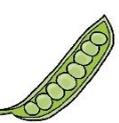
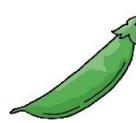
グリーンピースは、実えんどうともいわれていて、実(種子)を食べる野菜です。缶詰や冷凍のものは、1年中使うことができ便利ですが、旬に出回るグリーンピースは、おいしく風味が豊かで鮮やかな色が特長です。煮物、炒め物、豆ごはんなどの料理に最適です。給食では7日にピースごはんを提供します。

今月の給食は「メロンの食べ比べ」を実施します

22日：青肉メロン(アンデスメロン)
【特徴】清涼感のある爽やかな甘みと香り 

23日：赤肉メロン(クインシーメロン)
【特徴】柔らかい果肉、芳醇な香りと濃厚な甘み 

えんどうのファミリー大集合

豆苗	さやえんどう	グリーンピース	スナップえんどう	えんどう豆
				
豆苗は、えんどうを発芽させたもの。	若いさを収穫したもの。	種子(豆)が育ったもの。	肉厚なさやと豆(種子)を食べる品種。	さやえんどうを完熟、乾燥させたもの。

食事 + 運動 で発症する食物アレルギーもある!

アレルゲンとなる食物を食べた後に運動をすると、食物依存性運動誘発アナフィラキシー症状が現れることがあります。給食後の昼休みや午後の運動会練習等で起こることもあります。体調が悪いと感じたら無理せず周りの友達や先生に声をかけましょう。