5月給食だより

壬生町立南犬飼中学校

今月の地産地消食材

米　ごぼう

壬生菜　きゅうり

生育状況により、予定が変更になる場合があります。

早寝早起き

しっかり朝ごはん

新年度が始まり、１か月が過ぎました。少しずつ新しい環境に慣れてきた頃でしょうか？慣れてくると同時に疲れが出やすい時期でもあります。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、体調を整えましょう。

朝食を食べよう

朝ごはん

体と脳をWake Up！

朝ごはんをしっかり食べていますか？理想では「主食＋主菜＋副菜＋汁物」です。朝ごはんは、1日を元気に過ごし、健康的な生活リズムを作る大切な食事です。免疫力を高めるためにも、１日３食バランスのよい食事をとりましょう。

！朝ごはんを抜くと…

① 身体を動かすためのエネルギーを身体の中から無理に作るので、ぼんやりしてしまいます。

② 体温が上がらないので、元気が出ません。

③ 脳の栄養は、ご飯やパンなどの炭水化物です。脳は寝ている間も働いているので、朝ごはんを抜くと午前中の授業に集中することができません。

例えば、夕飯を夜7時に食べ始めて8時に食べ終わったとします。朝ごはんを食べないで登校したら、給食の時間まで何も食べることができません。給食の開始時間は12時35分です。なんと16時間以上も飢餓状態になってしまいます！！！脳のため、身体のため、朝ごはんを食べて登校しましょう。

もうすぐ運動会

29日は運動会です。今年のスローガンの通り、輝くことができるように、食事にも気をつけて過ごせるといいですね。運動会の練習後の給食をしっかり食べると、体から失われたカルシウムや鉄分が補われ、疲れた筋肉の回復が早くなります。

〇運動時にとりたい食事〇

運動前　2時間前くらいまでには，エネルギーとなる糖質を多く含んだおにぎりやバナナなどを食べるのがおすすめです。

運動中　こまめに水分補給を。

運動後　筋肉が疲れているので、できるだけすぐにご飯などの糖質・肉や魚などのタンパク質を中心にバランスのとれた食事で回復させましょう。

旬の食材

グリンピース

グリンピースは、えんどう豆をやわらかい状態で収穫したものです。旬であるこの時期のグリンピースは、甘みと香りがあります。よくよけて食べている人を見ますが、旬のおいしい時期にぜひ食べてみてください。

給食室から

給食室では毎日もどってきた残食を量っています。ほとんど毎日どの料理も残らないクラスもあれば、汁物が多く残るクラス、パンが多く残るクラス、牛乳が多く残るクラスとさまざまです。学校給食では、必要な栄養がとれるように作っています。不足しがちなカルシウムは、1日に必要な量の半分をとることができます。でもそれは、等しく配られたものを全部食べたらとれるものです。食べられる量は体型や運動量で変わるので、全員同じではありません。しかし、少ししか食べない生徒を見ると、栄養は足りているのだろうか、何か気になることがあるのではないかと心配になります。残食量が少ないとうれしく感じますが、本当に一人ひとりに必要な量は足りているのでしょうか？生徒自身が自分の体のことを考えて、食べてほしいと思います。