

給食だより

2024年 5月

明石市立魚住東中学校

新年度が始まり、早1ヶ月が経とうとしています。新しい環境での生活は慣れてきましたか。暑さを感じる日も多くなってきましたね。この時期は新生活の緊張がほぐれてくると同時に体調を崩しやすい時期でもあるので、バランスのよい食事と規則正しい生活を心がけ元気に過ごしましょう。



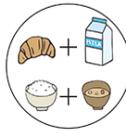
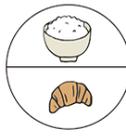
朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の動きを活発にします。朝起きた時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給していきましょう。朝ご飯を食べることで、1日の活動をスムーズに始めることができます。また、朝ごはんを食べることによって、集中力がアップします!より充実した学校生活を送るためにも、しっかり朝ごはんを食べましょう。

毎日の規則正しい食事から



どんな朝ごはんを食べていますか?

朝ごはんを食べているといっても、内容について、ふりかえてみたことはありますか。「菓子パンだけ」や「ふりかけごはん」だけの人は、少しずつでも、もう1品増えるように努力をしてみましょう。夕ごはんのおかずの残りを食べる、ゆで卵をつくるなど、少しの工夫で栄養価がアップしますので、自分なりに考えてみましょう。



2品



3品以上

朝ごはんて学力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ことがわかっています。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。

給食に必要な物

- ・おはし
- ・清潔なハンカチ
- ・マスク(給食当番)

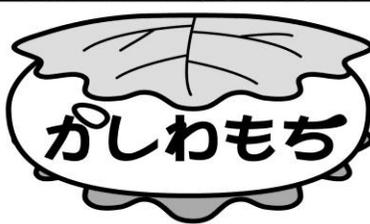


食事前の手洗いを忘れずに

手洗いは、手の汚れを落とすだけでなく、食中毒などを予防するためにもとても大切なことです。食事の前には石けんできれいに洗うようにしましょう。



5月5日 端午の節句



端午の節句に食べるお菓子というと、「かしわもち」が定番です。かしわの葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が途切れない」という縁起を担いで使われるようになりました。かしわもちのほかに、関西地方などで「ちまき」、新潟県で「三角ちまき」や「笹だんご」、北海道や青森県の一部で「べこもち」、長野県や岐阜県の山間部で「朴葉(ほおば)巻き」、鹿児島県や宮崎県、熊本県の南部で「あくまき」を食べるそうです。



三角ちまき



ほおば 朴葉巻き



あくまき



べこもち

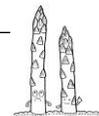
5月の旬の食材

たけのこ



たけのこにはアスパラギン酸といううまみ成分となるアミノ酸が多く含まれています。このアスパラギン酸は、疲労回復の効能があり、まさにこの時期にふさわしい食材です。この他にも、消化吸収を促すグルタミン酸や、脳の活性化や集中力を高める効能もあります。

アスパラガス

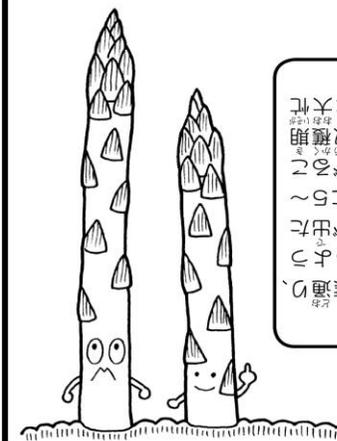


アスパラガスには緑色と白色があります。色が違うのは栽培方法の違いによるものです。アスパラギン酸はアスパラガスから発見され疲労回復やスタミナ増強に効果があります。

クイズ

Q. アスパラガスの名前の由来はなーんだ?

- ①明日にはすばらしく伸びるから
- ②たくさん食べるとおならが出るから
- ③ギリシャ語で新芽を意味する言葉から



「新芽」の言葉通り、1日に5cm以上伸びるから、明日にはすばらしく伸びるから。アスパラガスの名前の由来は「新芽」の言葉通り、1日に5cm以上伸びるから、明日にはすばらしく伸びるから。



子どもの日献立

- 5/1 (水)
- ・ごはん
 - ☆かつおカツ
 - ・切干大根のソース炒め
 - ☆若竹汁
 - ☆かしわもち
 - ・牛乳



あかしっ子大好きメニュー

- 5/7 (火)
- ・ごはん
 - ☆ハンバーグ
 - ・ツナサラダ
 - ・コーンスープ
 - ・牛乳

第6位



季節の献立

- 5/8 (水)
- ・カレーライス
 - ☆アスパラガスとコーンのソテー
 - ・牛乳

