

5月

給食だよ!

令和8年5月8日
江東区立深川第一中学校
校長 小山 千景
栄養士

木々の緑がまぶしい5月、新年度がスタートし1ヶ月が経ちました。新しい学年、学校生活に少しずつ慣れてくる頃です。成長期の中学生にとって、「朝ごはん」は元気に1日をスタートさせるうえでとても大切な食事です。今月は運動会があり、11日からは運動会に向けて練習が始まります。朝ごはんをしっかり食べて、良いパフォーマンスができるようにしましょう。

主食をしっかり食べて脳をイキイキさせよう!

ご飯やパンなどの主食となる穀物に多く含まれる「でんぷん」は炭水化物の一種で、体内で分解されてブドウ糖になります。でんぷんは砂糖とは異なり、吸収がゆるやかで、体への負担もより少なくなります。このブドウ糖ですが、体だけでなく脳のエネルギー源にもなります。ただ、体にためておけるブドウ糖の量は限られており、食事によってしっかり補わなければなりません。寝ている間も体はエネルギーを使うため、朝ごはんをしっかり食べてエネルギーを補給し、1日を元気にスタートさせる習慣を身につけていきましょう。



朝ごはんをしっかり食べると…

さえわたる頭脳!



脳を働かせるエネルギー源となり、勉強によく集中できます。

体に元気をチャージ!



元気に体を動かせます。集中力も高まり、けがの予防につながります。

心もウオームアップ!



生活リズムが整い、1日が明るくスタートできます。腸の調子も good!

朝ごはんプラス! くだものと牛乳・乳製品

「朝のくだものは金」といわれます。くだものには、体の調子を整えるビタミン類やミネラル(無機質)が多く、エネルギー源にもなるので、朝ごはん食べてこそ真価が発揮されるという意味です。

また、牛乳・乳製品はカルシウム源として丈夫な骨づくりに役立つだけでなく、いろいろな栄養素をバランスよくふくみ、食事全体の質を高めます。どちらも朝食の頼もしいパートナーです。時間がないから何も食べない、ではなく、牛乳やヨーグルト、バナナやりんごなど、何かしら口にできるといいですね。

5月の献立紹介

給食では、各地の食材、行事食を積極的に取り入れています。



5月11日：あしたば入りかき揚げ丼

明日葉は、日本原産の植物で、房総半島や三浦半島、伊豆七島などに自生しています。特に、東京都の八丈島でよく食べられているので、「八丈草」とも呼ばれ、青汁の原料としても知られています。発育が早く、今日葉を摘んだら、明日には新しい葉が出来ることから、「明日葉」という名がつけられています。栄養素は、食物繊維の他にも、活性酸素の働きを抑えるβカロテンが豊富です。給食では、明日葉の葉を刻んで、かき揚げにして食べます。魚介類や、他の野菜も一緒に揚げるボリューム満点のかき揚げです。

5月8日：開校記念日給食

10日は、深川第一中学校 79 回目の開校記念日です。給食では、お祝いにお赤飯と、出世魚であるサワラを照り焼きにして提供します。豆を煮て出る赤い色は、魔除けの色と考えられ、邪気を払うと言われているので、昔からお祝いのときにはお赤飯を食べる風習があります。この1年も、みなさんが健康で、元気に過ごせますように・・・。

学校給食で日本一周旅行！！



5月29日

高知県郷土料理 ごはん あおさの佃煮 カツオのごまみそがらめ しめじ和え ぐる煮

あおさの佃煮…四万十川の河口の淡水と海水が混じるところでは、天然の「すじ青のり」がとれ、あおさの養殖もさかんです。給食ではあおさを使って佃煮を作ります。

カツオのごまみそがらめ…カツオは、高知県の県魚です。冬の一時期を除いて、新緑のころの初カツオ、秋の戻りカツオは、店頭にも多く並びます。代表的なカツオ料理である「たたき」は、表面を炭で炙ったカツオを冷水でしめ、スライスして薬味とポン酢で食べる料理です。給食では、下味をつけて油で揚げたカツオをみそだれでからめて食べます。

ぐる煮…「ぐる」とは土佐の方言で「仲間」「みんな」という意味があり、さまざまな具材と一緒に煮込むことに由来しています。大根や、人参、里芋を使うので、もともとは冬の料理ですが、そろえやすい材料が多いので季節を問わず作る家庭が多いです。給食でも、何種類かの野菜を使って作ります。