

# 5月 給食だより

春日部市立中野中学校

新緑の美しい、さわやかな季節となりました。新学期が始まって約1カ月が過ぎ、新しい環境にもそろそろ慣れてきたことと思います。同時に緊張がとけて、疲れも出てくる時期でもあります。栄養・休養を十分にとり、体調を整えましょう。

## 今月の給食目標

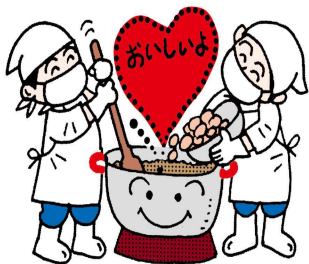


## 旬の味にふれよう

「旬」とは、ある食材が一年で最もおいしく栄養価が高くなる時期のことです。近年、野菜や果物など年間を通して出回っていますが、なるべく旬のものを食べて、季節の変化を味わってほしいと思います。

今月の給食では、10日に生のグリーンピースを使った「ピース入りわかめご飯」を予定しています。生のグリーンピースは、味、香り、食感が冷凍や缶詰のものとは全く違います。苦手な人も一口食べてみてください。違いがわかると思います。この時期にしか出回らない期間限定のおいしさを、ご家庭でも味わってみてはいかがでしょうか。

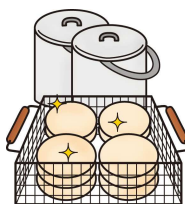
6月は、旬のそらまめを使った「かき揚げ」を予定しています。



## 今年度初の完食賞は...

今年度も、残さず食べたクラスには、「完食賞」の賞状を渡します。今年度は、すでに1年3組が3回完食しています。中学校の給食の量は、入学したばかりの1年生には、多く感じるのではと思いましたが、今年度の1年生はどのクラスも残りが少ないので、とても頼もしく感じています。調理員さんも、空の食缶を見ると、気持ちよく片付けができると話してくれました。

「準備を早くして、食べる時間を確保し、楽しく残さず食べる」この良い流れができるように、クラスみんなで協力しましょう。



## 元気な1日は朝食から

朝食を食べると体温が上がり、視覚や味覚などのさまざまな感覚が刺激されてからだが目覚めます。また、脳やからだへのエネルギーが補給されたり、排便を促したりする効果もあります。朝食でからだを活動モードにしましょう。

## 朝食を食べないと...



朝食を必ず毎日食べる人より、ほとんど食べないの方がイライラしたり、何もやる気が起こらなったりする傾向にあるようです。朝食は、私たちの心にも影響がでてくるのがわかります。

## 朝食で何を食べればいい？

- ①主食は炭水化物が多く、エネルギーになります。
- ②主菜はたんぱく質が多く、体を作ります。
- ③副菜はビタミン、ミネラルが豊富。体の調子をととのえます。
- ④汁物などは水分を補給する役割があります。①～③で足りない栄養素を補います。

**朝食は、バランスも大切**  
①～④をそろえましょう

<b>①主食</b> ごはん、パン、めん類など	<b>②主菜</b> 魚料理、肉料理、卵料理など
<b>③副菜</b> 野菜、果物、海藻など	<b>④汁物</b> みそ汁、スープ、牛乳など