

# 給食だより



新年度から1か月、新しい環境にも慣れて少しずつ慣れてきた頃でしょうか。ゴールデンウィーク明けは、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識していきましょう！

## ❖生活リズムを整えよう❖

### 食事

朝・昼・夕の3食を、決まった時間に食べましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。好きなものだけでなく、偏った食事にならないように気をつけましょう。

### 睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートすることができます。

### 運動

日中は元気に体を動かしましょう。適度な運動をすると、食事がおいしく感じられるようになったり、質の良い睡眠につながったりと、良いことがたくさんあります。



## ❖朝食を食べる習慣を身に付けましょう！❖

中学生は、体が大きくなる大切な時期です。朝は時間と食欲がなく、朝食を食べない人もいますが、中学生にとって朝食はとても大切です。朝食を食べないと、午前中の授業に集中できず、運動するにも力が入りません。学生時代の生活習慣は、大人になってからも引き継がれることが多いです。今のうちから、朝食を食べる習慣をしっかりと身に付けていきましょう。

朝食には、ぜひたんぱく質を取り入れるようにしてみましょう。筋肉量を増大させるためには、朝食でも十分な量のたんぱく質を摂取することが大切です。朝は忙しいので、パンだけ、おにぎりだけササッと食べるという人はいませんか？その食事に、まずは牛乳を1杯、ゆで卵をひとつなど、少しだけたんぱく質を加えてみるようにしてみましょう。無理のない範囲で、少しずつ習慣をつけていくことが大切です。

## ☆4月の給食より「ふきとたけのこの土佐煮」

春が旬の「ふき」と「たけのこ」を使った土佐煮を作りました。ふきは日本原産の植物で、春に伸びる若い柄や葉を食用にします。現代の家庭料理ではなかなか登場しない食材ではないでしょうか。生徒に人気があるのはやはり洋食や麺料理ですが、学校給食ではぜひ、日本食の良さも知ってほしいと考えています。



ふきは茹でてから冷水にとり、筋を取り除きます。下処理に少し手間がかかります。

キレイに筋をとってもらいました。みずみずしくておいしそうです！



今回は新たけのこを使っています。煮物にするので乱切りにしてくれています。

ふきのさわやかな風味も残しつつ、しっかり味が染みておいしくできました！