

5月 給食だより

令和6年5月22日
西東京市立田無第三中学校

運動会で力を出すために大切なこと

生活習慣



早起き



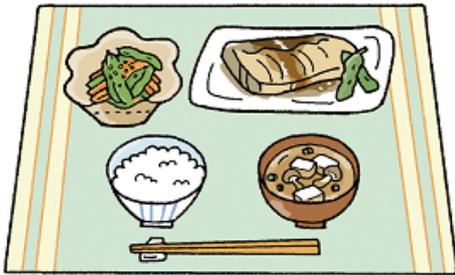
早寝



朝ごはん

体調を整えるために、規則正しい生活をして、朝ごはんを食べましょう。朝ごはんを食べないと、脳のエネルギー源が不足して、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復するためには、睡眠も大切です。日頃から早寝早起きの習慣を身につけましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせると、いろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

給食の牛乳

牛乳はカルシウムが豊富です。特に成長期の中学生には骨や歯の成長にカルシウムが多く必要です。運動後に、乳製品に含まれているたんぱく質をとると、発汗機能が高まるとも言われているので、熱中症予防のためにも牛乳を飲みましょう。



体調をととのえて
勝利を目指そう!



カルシウム補給と熱中症予防

給食レシピ紹介

がかり
ごはん係



★ごはんが余らないように、工夫して配膳してみましょう。

5月24日(金)：キムたくごはん

長野の学校給食で生まれた人気のメニューです。

- 【材料】2人分
- ごはん 2杯分
 - ベーコン 2枚
 - キムチ 20g
 - たくあん 20g
 - ごま油 小さじ1
 - しょうゆ 適宜

- 【作り方】
- ①ベーコン、キムチ、たくあんは1cm角くらいに刻む。
 - ②ごま油で、①を炒める。
 - ③ごはんを入れ、味見をして、しょうゆで味をととのえる。

★使用するキムチやたくあんによって味付けを加減してください。

◆◆◆ 4月の給食で使用した主な食材の産地 ◆◆◆

北海道	じゃが芋・玉ねぎ	埼玉	里芋・きゅうり	鹿児島	新じゃが
青森	にんにく・ごぼう	千葉	長ねぎ	沖縄	かぼちゃ・インゲン
岩手	とりにく	新潟	米	ペルー	いか
群馬	豚肉・なす	長野	アスパラガス・えのき茸	インドネシア	えび
栃木	もやし	愛知	さやえんどう	ノルウェー	さば
茨城	白菜・蓮根・ピーマン	兵庫	ちりめんじゃこ	西東京市	大根・小松菜・かぶ
神奈川	キャベツ	徳島	にんじん・生わかめ		ほうれんそう