

5月給食たより

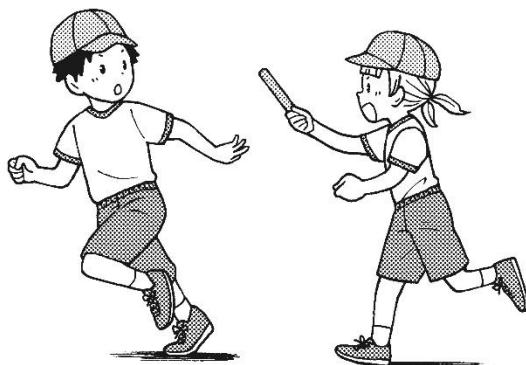
足立区立東島根中学校

新学期が始まり1ヶ月が経ちました。生徒の皆様は新しい環境に慣れてきた半面、これまでの緊張がほぐれ、疲れが出やすい時期です。また、大型連休の期間は生活リズムが乱れやすくなります。疲れをためないように早寝・早起きをして、朝ご飯をしっかりと食べて、毎日元気に過ごしましょう。

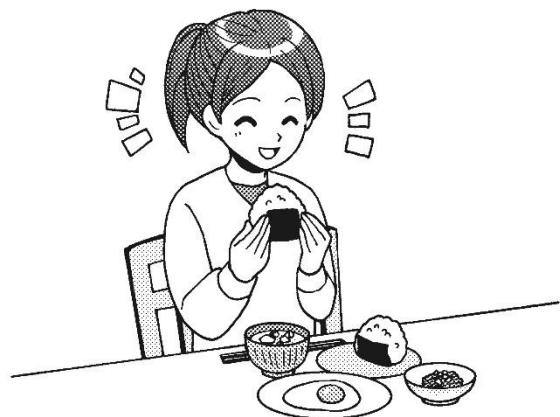
しっかり食べて元気にスポーツ！

わたしたちは、食べ物を食べることで、活動するためのエネルギーや栄養素を補給しています。そのため、運動会や部活動の試合などで、練習のとおり元気な体を動かせるようにするには、1日3食を規則正しく食べることが大切です。

本番で練習の成果を十分に発揮するために、しっかりと食べましょう。



運動の前も後も、バランスよく食べることが大切



運動会や部活動の試合など、運動量が増える時でも、主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスのよい食事が大切です。

そのうえで、前日や当日の朝には、エネルギー源になるごはんやパンなどの主食を多めにとります。また、揚げ物などの脂質の多いものや、すしや刺身などの生ものは控えます。

運動の後は胃腸も疲れている場合があるので、なるべく消化のよいものにします。

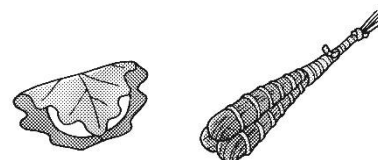
こまめに水分を補給しよう

熱中症は、体がまだ暑さに慣れていない5月頃から発生しています。体の中の水分が不足すると、熱中症を起こしやすくなるため、水分補給が大切です。

のどがかわく前に、こまめにとることが、水分補給のポイントです。ふだんは水や麦茶などが適していますが、運動量が多い時や大量に汗をかく時は、塩分入りの飲料やスポーツドリンクがおすすめです。



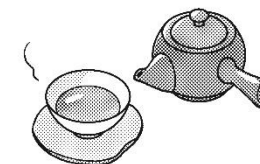
5月5日は端午の節句



端午の節句は、こいのぼりや武者人形を飾り、かしわもちやちまきを食べて男の子の成長を祝う行事です。かしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄への願いが込められています。

クイズ 緑茶と同じ原料でつくられた茶は？

- ①麦茶
- ②紅茶
- ③そば茶



緑茶の原料は茶葉です。麦茶は小麦の胚芽から作られ、紅茶は茶葉を酸化させて作られます。そば茶はそばの殻から作られます。

5月の献立より



- ・5月2日：端午の節句献立
- ・5月は新茶の季節です。9日は八十八夜にちなんで「白身魚のお茶入りパン粉焼き」、21日は「抹茶揚げパン」を作ります。
- ・5月15日は沖縄本土復帰記念日です。沖縄の郷土料理の「クファジュシー」、「マーミナウサチ」、「サーターアングギー」を作ります。
- ・5月20日：今月の野菜はグリーンピースです。グリーンピースを使った「ピースごはん」です。
- ・5月30、31日：運動会応援献立

ワンタンのパリパリサラダ（5月27日献立より）

＜材料 4人分＞

- ・ワンタン皮 4枚 ・キャベツ 2枚
- ・もやし 1/3袋 ・人参 1/5本 ・きゅうり 1/2本（ドレッシング）
- ・酢 大さじ1 ・砂糖 大さじ1/3 ・油大さじ1/3 ・ごま油 少々
- ・しょうゆ 大さじ1 ・洋辛し 少々 ・たまねぎ 14g

《作り方》

- ① ワンタンとキャベツは短冊切り、人参は千切り、きゅうりは縦半分に切って斜め切りにする。
- ② ワンタンは素揚げする。
- ③ 野菜は軽く茹で、すぐに水でさまし水気を絞る。
- ④ たまねぎはすりおろし、調味料と合わせて火にかける。
- ⑤ ④をさましておく
- ⑥ ゆでた野菜にドレッシングをかけ、②をトッピングする。

