



入学・進級してから1か月が経とうとしています。新しい環境には慣れたでしょうか。5月は、4月からの新しい生活の疲れが出てくる時期でもあります。日頃から食事と睡眠をしっかりとり、元気に体を動かして、心と身体の調子を整えることが大切です。

朝食を食べて脳に栄養を

朝は脳のエネルギーが不足しています

脳は、睡眠中も働いています。脳のエネルギー源であるブドウ糖は、脳で貯めておくことができないため、常に血液中から補給しています。食物から得たブドウ糖を利用できる時間は食後数時間なので、その後は、肝臓に貯めてあるグリコーゲンからブドウ糖が作られます。しかし、肝臓内に貯めておけるグリコーゲンの量には限りがあり、目覚めたときの脳は、エネルギー不足となっているのです。



脳を働かせるために重要な食事とは？



私たちの脳がエネルギーとして使うのは、主にブドウ糖です。ブドウ糖は、ご飯やパンなどのデンプンを多く含む食品が体内で分解されてできます。そのため、主食を食べることは重要です。しかし、主食だけを食えばよいというわけではありません。ブドウ糖を使うためには、様々な栄養素が必要です。主食だけではなく、主菜や副菜などもバランスよく食べましょう。



5月の行事紹介

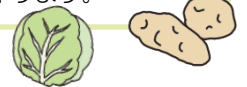
～端午の節句～

5月5日は「端午の節句」です。現代では「こどもの日」として親しまれ、男女問わず、子どもたちの成長や幸福を祈る日、とされていますが、もともとは中国から伝わった五節句の一つです。中国の言葉で端午の端は「はじめ」を、午は十二支の「うま」を表します。旧暦の5月が「午の月」にあたることから、「はじめの午の日」を端午の節句としてお祝いするようになりました。端午の節句には、災いや病気、けがれなどをはらう目的で、ヨモギや菖蒲の葉や根を軒先に飾り、柏もちや、ちまきを食べる食習慣があります。本来、ちまきは、笹の葉でもち米を蒸したり、茹でたりして作りますが、給食では、中華ちまき風の味付けをした「ちまき風おこわ」を作ります。

～八十八夜～

「八十八夜」は、立春から数えて八十八日目にあたる日のことで、今年は5月1日です。「八十八夜の別れ霜」という言葉があるように、このあとは霜の心配がなく、農家では茶摘みや苗代づくりに精を出します。また、「米」の字を分けると、「八十八」となることや、末広がりの八が重なることから、縁起のいい「農の吉日」ともされます。八十八夜に摘んだお茶を摘んだお茶を飲むと、一年を無病息災でいられると伝えられています。給食では新茶は出せませんが、抹茶を使ったデザートを作ります。

旬の食材を味わいましょう！



「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は、栽培技術の向上や品種改良、海外からの輸入などによって、1年中お店に並ぶものが多くありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富な上、価格も安いという特長があります。給食では季節ごとに旬の食材を多く取り入れています。是非その時期にしか味わえない味・香り・食感を楽しんでほしいです。

<今月の旬の食材> 新たまねぎ 新じゃが芋 あさり グリンピース 春キャベツ 新たけのこ 美生柑 など

4月の給食から・・・

今年7月に開幕するオリンピックの開催国である「フランス」の料理を紹介しました。給食で提供した「カスレ」は、フランス南西部・ラングドック地方の郷土料理です。本場では、土鍋を使って、お肉と白いんげん豆と一緒に煮込み、仕上げに暖炉で火を入れ、表面をパリッと焼き上げます。給食で世界の料理にも興味を持ちましょう！



<今月の地産地消食材>

【協同乳業】牛乳 【JA 東京むさし】小松菜 【田倉農園】☆中高一貫教育校共通☆ ほうれん草 ながねぎ 大根

♪本校の給食では、三鷹市や東京都で作られた食材を積極的に使用しています♪

担当：栄養士 佐藤愛紗