

給食だより

令和6年4月30日
調布市立神代中学校

風薫る、すがすがしい季節になりました。新年度が始まってひと月、新しい生活にも慣れてきたころでしょうか。この時期は「五月病」という言葉があるように、それまで張りつめた緊張感がとけ、気持ちが沈んだり、やる気がでなかったりすることがあります。これを防ぐには、リラックスできる時間をつくることや、1日3回規則正しい食事を心がけ、生活のリズムを整えることが大切です。

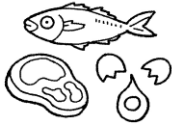
食事でエネルギーや栄養を しっかりととりましょう

スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりとエネルギーや栄養素をとりましょう。



筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



カルシウム



筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨を作るため、カルシウムを含む食品も大切です。

持久力をつけたい人は

炭水化物

ビタミンB群・C

鉄



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子を整えるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

5月5日は端午の節句です



端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで災いを払うために菖蒲(しょうぶ)やよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、江戸時代ごろから「菖蒲」と「勝負」をかけ、武家に生まれた男の子の成長を祈り、一族の繁栄を願う日となりました。

やがて、子どもの健やかな成長祝うようになり、「こどもの日」として国民の祝日にもなりました。この日は、鯉のぼりを飾ったり、柏餅を食べたりします。餅をくるんでいる柏の葉は、新しい葉が出るまで古い葉が枝から落ちないため「家督が途絶えない」とされ、縁起が良いと言われています。



★今月の給食から



・9日(木)：ジャンバラヤ

アメリカ南部の料理でスペインのパエリアをもとに考えられた料理といわれています。具だくさんで、味付けにカレー粉やトマトケチャップが使われていて、少しスパイシーなご飯です。

・28日(火)：スラッピージョー

トマトケチャップなどで味付けしたひき肉をパンに挟んで食べるアメリカ発祥の料理です。食べる時に具がこぼれ落ちたり口元が汚れたりしやすいことから、「汚れる」「だらしない」という意味のスラッピーという名前がついたそうです。

★お知らせ

全年：2日は調理校の柏野小学校が振替休業日のため、お弁当をご持参ください。

24日体育祭・27日体育祭予備日のため、お弁当をご持参ください。

