

5月給食だよ！

令和3年4月28日
港区立高陵中学校

若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1カ月がたとうとしています。昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。元気な心と体をつくるために、休みの日も早寝・早起きをし、食事をしっかり食べることが大切です。

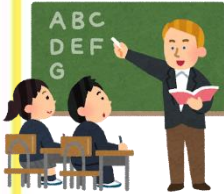
これから日中は日差しが強く、汗ばむ陽気になることもあります。マスクをしていると熱中症のリスクが高まりますので、こまめな水分補給を心がけることも大切です。

給食の様子



コテージパイ

スコッチブロス



4月16日（金）は、英語科のニール先生、ルーク先生の出身国、イギリスの料理を給食で紹介しました。コテージパイもスコッチブロスも、イギリスの家庭料理です。コテージパイはひき肉の上にマッシュポテトをのせて焼いたオープン料理です。スコッチブ罗斯は、レンズ豆や押麦が入った野菜たっぷりのスープです。ニール先生もルーク先生も、子どものとき、家でよく手作りのものを食べていたそうです。今回は、少しでも家庭の味に近づくように、ニール先生にレシピを聞きながら作りました。コテージパイは特に人気でした。

4月は1年生も含め、どの学年も給食をよく食べていました。

GW明け
5月6日（木）
「抹茶プリン」

八十八夜ってなあに？

「夏も近づく八十八夜♪」という茶摘み歌をご存じですか。八十八夜は、立春から数えて88日目のことで、今年は5月1日です。この時期から畑に霜が降りる心配がなくなるので、農家では、茶摘みや稲の種まきなどを始める目安の日とされていました。また、「八十八」の文字を組み合わせると「米」という漢字になることや、末広りの八が重なることから、農作業を始めるのに縁起のいい日ともされます。



八十八夜に摘んだ新茶を飲むと、病気になるまいといわれています。新茶を飲んで、ホッと一息つきませんか？

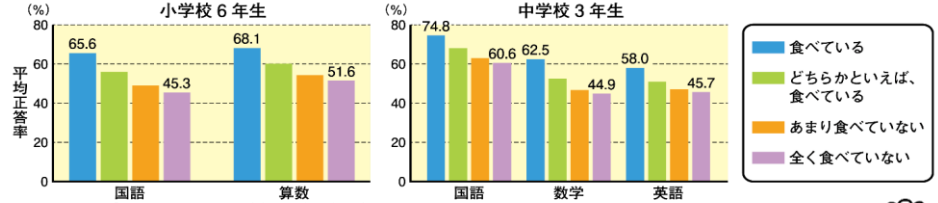


朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい！

毎日、朝ごはんを食べていますか。寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

Q. 朝食を毎日食べていますか？

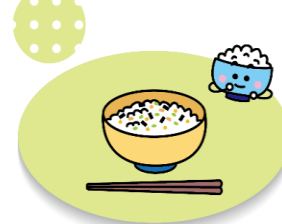


資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」（令和元（2019）年度）

朝ごはんをステップアップ！

食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。



主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。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！



朝ごはん作りを簡単に！

おすすめの常備食材

そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備しましょう。

主食	主菜	副菜	果物
ご飯 食パン バターロール シリアル うどん	卵 豆腐 ちくわ 納豆 ちりめんじゃこ ハム	コーン きゅうり トマト 乾燥わかめ キャベツ レタス	みかん いちご バナナ
牛乳・乳製品			
チーズ 牛乳 ヨーグルト			