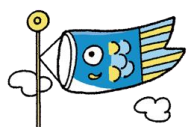


給食だより

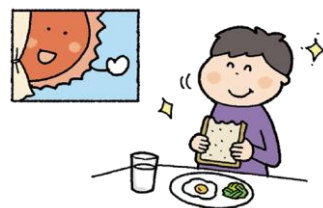


令和8年5月号
昭島市立瑞雲中学校
昭島市立清泉中学校

新緑の美しい季節になりました。新学期が始まってから1か月がたち、1年生も中学校の新しい生活に慣れてきたころです。この時期は疲れが出やすいので、日頃から生活リズムを整えて、バランスのよい食事や睡眠をしっかりとるように心がけましょう。

<朝ごはんは大切なエネルギー源>

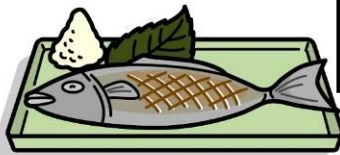
朝ごはんには睡眠中に低下した体温を上昇させて、1日の始まりや脳や身体機能をウォーミングアップさせる効果があります。朝ごはんを抜くと、起きた時のエネルギー代謝が低い状態が午前中いっぱい続くこととなります。朝ごはんには炭水化物とタンパク質などを摂取することで、体は体温を上げようとしたり、体内のリズムを整えたりしてくれます。これによって勉強の効率が大きくアップします。



<朝ごはんに入れたい3つのパワー>

野菜・果物などの
「ビタミン・ミネラル類」

体の調子を整えたり、脳がブドウ糖を消費したりする時に欠かせません。



肉・魚・卵・大豆製品などの良質な「たんぱく質」

たんぱく質は筋肉や臓器を作る栄養素のひとつで、体内時計をリセットする働きもあります。また、栄養素を体に運びます。朝の体温を上げて、体を目覚めさせます。



ごはん・パンなどの
でんぷん質を含む
「炭水化物」

脳はでんぷんや砂糖が分解されてできるブドウ糖を消費して活動しています。集中力アップのためにも、大切なエネルギー源のひとつです。



汁物（飲み物）

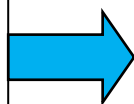
足りない栄養素や水分を補います。

3つのパワーを参考にしながら1日1、2品から取り入れてみましょう。朝ごはんは自分の1日を整えるための「スタートボタン」です！



朝ご飯を食べないまま登校すると

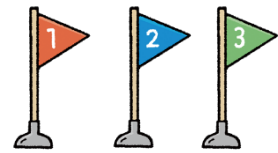
- ・授業中にぼんやりする
- ・イライラしやすくなる
- ・体がだるくて動きにくい
- ・集中力が続かない



朝ご飯を食べて登校すると

- ・頭がしっかり働く
- ・体温が上がって動きやすい
- ・気持ちが安定しやすい
- ・午前中の授業の内容がスムーズに入ってくる

体育祭で力を出すために大切なこと



早起き



早寝

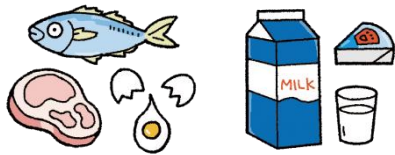


朝ごはん



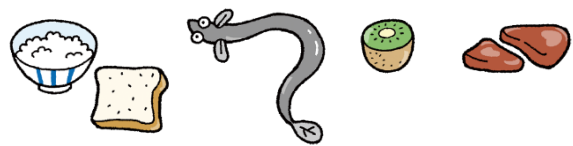
体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんを抜いてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

筋力・瞬発力をつけたい人は



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、丈夫な骨をつくるため、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



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、体の調子をととのえるビタミン C や、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

今年も生の筍を使った筍ご飯が給食に登場しました!



(←左)
米ぬかを入れて
釜で茹でて
います。



4/24日(金)に旬の生の筍を使用して「筍ご飯」を作りました。掘りたては生でも食べられますが、すぐに「えぐみ」が出てしまうので、米ぬかを入れた水やお米のとぎ汁で茹でて、あくをとってから料理します。給食室では朝一番に、筍と米ぬかで煮て、時間をかけてあく抜きをしました。あく抜きが終わったら皮をむいてカットし、さらに下茹でをします。とても手間がかかりますが、毎年この時期にしか出せない旬の生の筍の味はとてもおいしく、生徒からも好評をいただいています。これからも旬の食材を使用した献立作りをしていきたいと思っています。