

# 5月給食だより

令和6年4月30日  
北区立飛鳥中学校  
校長 高田 勝喜  
栄養士 大西 乙輝

緑の美しい季節となりました。5月の風は爽やかで気持ちいいですが、日差しは夏に向けて日に日に強くなっています。

新しい学年、クラスも1ヶ月が過ぎ、生徒たちは学習や部活動に一生懸命取り組んでいます。5月は新しい環境に慣れてくると同時に、疲れが出やすい時期です。運動会に向けて、生活リズムをととのえ、元気に過ごしてほしいと思います。

## 生活リズムをととのえる 早寝・早起き・朝ごはん

4月が慌ただしく過ぎ、ゴールデンウィークを迎えます。日頃の疲れを癒やしてしっかりリフレッシュして欲しいと思います。一方、長い休みが続くと、生活リズムが崩れやすいです。

生活リズムをととのえるためには早起きをして朝の光を浴び、しっかりと朝ごはんを食べることが大切です。意識して実践してみましょう。

### 早寝



睡眠は疲れをとった  
り、体を成長させます。  
夜は早く寝て十分な睡  
眠をとりましょう。

### 早起き



朝の光を感じると覚  
醒を促す脳内物質のセ  
ロトニンが分泌され、  
日中に活動しやすくな  
ります。

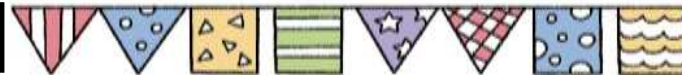
### 朝ごはん



夕食でとったエネル  
ギーは朝には残ってい  
ません。午前中の活動  
エネルギーは朝ごはん  
でとりましょう。

## 運動会で力を出すために

### 体づくりのための食事



#### ① エネルギー量をしっかり確保

体を動かすには、エネルギーが必要になります。効率よくエネルギーを生み出す栄養素は炭水化物です。朝ごはんにお米やパンなどをしっかり食べましょう。

#### ② 良質なたんぱく質

良質なたんぱく質とは、脂肪が少なく、体に必要な必須アミノ酸をたくさん含んでいるたんぱく質です。鶏のささみや豆腐、魚、たまごなどを意識的に食事に取り入れてください。

#### ③ 忘れてはいけない微量栄養素“ビタミンとミネラル”

摂取した炭水化物やたんぱく質が効率よく使われるためにはビタミン、ミネラルが欠かせません。野菜や果物からビタミン類を摂取し、牛乳や小魚、海藻などからミネラルを摂りましょう。



### 給食レシピ



#### キムチチャーハン

《材料（4人分）》

米	2合	油	大さじ1	豚こま	100g	人参	中1/2個
玉葱	中1個	白菜キムチ	80g	ピーマン	中1個		
酒	小さじ1/2	醤油	大さじ1	こしょう	少々	ごま	お好みで

#### 《作り方》

- ① 米を炊く。（キムチ漬け汁を混ぜてもよい）
- ② 野菜とキムチを粗みじんにしてきざむ。
- ③ 油をひいて、熱したフライパンで、肉、野菜、キムチを炒め、調味料を加えて具を作っておく。（味がうすい場合は、しおで調整する）
- ④ ③に炊いたご飯を加え、混ぜ合わせて完成。（水分が多い場合は、炒める）