

平成27年度

5月

給食だより

豊島区立巣鴨北中学校

春から初夏へと移り変わり、とても過ごしやすい時季となりました。新しい環境にもそろそろ慣れてくるころですが、4月からの緊張感がとけ、疲れが出やすくなります。夜更かしは控えて十分な睡眠をとり、朝ごはんも毎日きちんと食べて元気に1日をスタートさせましょう。

バランスのよい食事をしましょう!!

体も心も大きく成長している途中のみなさんは、大人以上にいろいろな栄養素をバランスよくとっていかねばなりません。栄養バランスが整った食事をするために、とても手軽で効果的な方法が「主食」「主菜」「副菜」をきちんとそろえて食べることです。

主食

主食は体を動かし、脳をはたかせるエネルギーのもとを多く含む食品です。米、小麦から作る、ごはん、パン、めん類などで食事の中心となります。



主菜

主菜は肉・魚・卵・大豆・豆腐などの大豆加工食品など、主に体をつくるものになる食品を使ったメインとなるおかずです。



副菜

副菜は野菜など主に体の調子を整える食品を使ったおかずです。おひたしや煮物や炒め物などにすると量もしっかりとれます。



副菜（汁物）

副菜は量をしっかりととり、使う野菜の種類も多くすることが好ましいです。そのため副菜は1品だけでなく、具たくさんのみそ汁やスープといった汁物と2品そろえるとよいでしょう。



このほかに成長期に欠かせないカルシウムを豊富に含む牛乳・乳製品、ビタミンCが多く体の調子を整える果物類などをデザートやおやつとして加えると、さらに食事が充実します。

和食の基本「一汁三菜」の配膳



和食は2013年12月、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。2020年には東京オリンピックも開催されるため、これから和食のよさを世界に向けて発信していく機会も増えてきます。和食の基本は一汁三菜で、主食のごはんに汁物、主菜1品、副菜2品を組み合わせたものです。配膳の仕方は、左手前に主食のごはん、その右側に汁物を置き、向こう側に主菜を置きます。和食には、配膳の仕方や箸の持ち方など知っておきたいマナーがいろいろとあります。これからいろいろな場面で世界の人と食事をする機会があるかもしれません。そんな時に教えてあげられるように、今のうちから配膳の仕方などをきちんと身につけておきましょう。

今年は、保健給食委員に和食をテーマにした献立を考えてもらおうと思います。今月は18日（月）になります。

☆保健給食委員より☆

ひじきにした理由は、不足しがちな鉄分を多くとれるように考えました。栄養満点なので、ぜひ食べてください。

旬の食材にふれましょう

今の時期はグリンピースやそらめめなどが旬を迎えます。そこで豆のさやむきを試みるのはいかがでしょうか？食材の旬を知り、形や色、手触りなどを感じる機会をもってみてください。

5月12日（火）のグリンピースごはんのグリンピースは、6組のみんながむいてくれることになっています。ぜひ、旬の味を感じてください。そして感謝の心を忘れずにしっかり食べましょう。

《4月の食材の主な産地》

- | | | |
|-----------------|--------------------|-----------------|
| ・えのき・・・長野 | ・たまねぎ・・・北海道 | ・鰯・・・長崎 |
| ・エリンギ・・・長野 | ・チンゲンサイ・・・茨城 | ・いか・・・青森 |
| ・キャベツ・・・神奈川、愛知 | ・にんじん・・・静岡、徳島 | ・ウインナー・・・埼玉 |
| ・きゅうり・・・群馬、埼玉 | ・にんにく・・・青森 | ・ベーコン・・・千葉 |
| ・ごぼう・・・青森 | ・ねぎ・・・千葉、茨城 | ・鶏肉・・・岩手、宮崎 |
| ・こまつな・・・群馬、埼玉 | ・ほうれんそう・・・茨城、埼玉、静岡 | ・豚肉・・・茨城 |
| ・さやいんげん・・・沖縄 | ・ピーマン・・・茨城 | ・たまご・・・青森 |
| ・さやえんどう・・・鹿児島 | ・もやし・・・栃木 | ・米・・・新潟 |
| ・しめじ・・・長野 | ・小松菜・・・埼玉 | ・牛乳・・・北海道・栃木・青森 |
| ・じゃがいも・・・鹿児島、長崎 | ・白菜・・・茨城 | 群馬・岩手・埼玉 |
| ・しょうが・・・高知 | ・いちご・・・静岡 | 宮城・山形・福島 |
| ・セロリ・・・長野 | ・でこぼん・・・愛媛 | |
| ・だいこん・・・茨城 | ・清見オレンジ・・・和歌山 | |