

# 5月給食だより



令和6年5月1日発行  
牛久市立中根小学校

5月になりました。5月は熱中症に気を付けたい時期です。熱中症というと夏のイメージが強いですが、実は気温の急上昇に体が適応できずに熱中症にかかる人が多いのがこの時期です。こまめな水分補給や、その日の気温に合わせた服装の調節をしましょう。



## エネルギー不足に注意しましょう

文部科学省「中学生用食育教材」より

私たちは、体内における化学反応によって、生きるための主な原動力であるエネルギーを得ています。

体内のエネルギーは、他から借りることができず、エネルギーが不足しているときには節約するしかありません。このため、エネルギーが不足すると、体のいろいろなところでエネルギーの節約を始めます。これにより、必要な化学反応が行われなくなり、毎日その節約が続くと、次のような影響が体や心に出てきます。



免疫、消化器系、心臓・血管の機能が低下します。

女性は、無月経になったり、初経の時期が遅れたりします。

代謝が落ちたり、貧血になったり、骨密度が低下したり、ホルモンの分泌が乱れたりします。

発育期においては、成長や発育に影響がでます。

精神的に不安定になります。

## 一日に何を食べればいいのか？

人は1食分抜いたり偏食したりしても生きてはいけるため、食事をおろそかにしてしまうことがあります。しかし、小中学生は、一生にわたる体の基礎を作る時期であるため、必要な食品を適切な量とることが重要です。それらを一度にとることが難しいので、1日3食に分けて食べるのです。

イラスト 中学生が1日に必要なエネルギーや栄養素をとるための食品例 (中学生の場合)

- ご飯大1杯 260kcal
- うどん 260kcal
- 油揚げ 20g 10kcal
- えのき豆 10g 5kcal
- パン粉 10g 5kcal
- 人参 30g 5kcal
- 葱 10g 5kcal
- 豆腐 40g 10kcal
- せせり豆 10g 5kcal
- 小松菜 10g 5kcal
- バター 12g 10kcal
- 豚肉 10g 5kcal
- コッペン大1個 10kcal
- 大根 10g 5kcal
- かまぼこ 10g 5kcal
- こんにやく 10g 5kcal
- じゃが芋 10g 5kcal
- 卵 10g 5kcal
- 小豆 10g 5kcal
- ほうろく 10g 5kcal
- キャベツ 10g 5kcal
- 乾燥しいたけ 12g 5kcal
- かつお節 10g 5kcal
- うずら卵 10g 5kcal
- 乾燥きくらげ 6g 5kcal
- わかめ 6g 5kcal
- ヨーグルト 10g 5kcal
- チンゲン菜 10g 5kcal
- 大豆 12g 10kcal
- しじみ 10g 5kcal
- おしいたけ 10g 5kcal
- きゅうり 10g 5kcal
- とうもろこし 6g 5kcal
- 鶏肉 10g 5kcal
- さくらんぼ 5g 5kcal
- 油揚げ 10g 5kcal
- 牛乳 10g 5kcal

## 5月の給食目標

## 正しく配膳しよう



「いただきます」のその前に、自分の給食を見てみてください。食器はきちんと並べてありますか？食器はどこに置いてもいいわけではありません。正しい並べ方があります。食器を正しく並べると見た目よくなるだけでなく、食べやすくなります。

### <後片付けもしっかり！>

- 食器に食べ残しがない
- はしやスプーンは向きをそろえて
- トレーの上にごみを残さない
- 牛乳パックは小さくたたむ
- 配ぜん台はきれいに拭く

おかずの皿は奥に置きます。その日のメニューにより並べ方が変わることもあります。

主食は左側に置きます。はしは手前にそろえて左を向けます。



汁物のおわんは右に置きます。牛乳も右側にそろえて置くとういいます。

USHIKU野菜オーケストラ「レタンナ」

## 牛久市おいしい朝ごはんメニュー おはよう!しっかり!朝ごはん!

「レタンナのホットサンド」 1人分エネルギー:239kcal 塩分:1.4g



材料	2人分量	作り方
レタス	60g (大2枚)	①ランチョンミートを5mm程度にスライスし、フライパンで両面に軽く焼き色をつける。
ランチョンミート	20g	②レタスは洗って水気を切り、1cm幅の千切りにする。
食パン (8枚切り)	4枚	③食パンの片面にバターを塗り、①と②を挟む。
バター	10g	④ホットサンド器に挟んでこんがり焼く。
		◇◇おすすめポイント◇◇ 山盛りのレタスをペロッと食べられます。ホットサンド器がないときはフライパンで焼きながら上から軽く押してください。 焼かない場合はラップできつく包んでしばらく置き全体をなじませればボリュームサンドのできあがり♪



今年度は、牛久市栄養士部会で考案した、野菜がとれる朝食メニューを実際につくる動画を制作しました。こちらのQRコード(またはURL)からご覧ください。

<https://www.youtube.com/watch?v=scolcBJwVyY>