

5月給食だより

令和6年4月30日発行
牛久市立牛久第三中学校

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が大切です。



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、消化系系、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、うどん、油揚げ2g、えのき豆、パン粉粒、人参3g、豆粉粒、豆腐4g、小松菜1g、パター1.2g、豚肉10g、コッペリ大1個、大根粒、かぼち2.5g、こんにやく1g、じゃが芋5g、卵、小豆粉粒、ほうれん草1g、キャベツ2g、鶏胸肉1.2g、かつお節粒、うずら卵1粒、鶏ささぎ0.5g、もやし2g、キノコ(ゆかり)1g、ヨーグルト1g、チンゲン菜1g、大豆12g、しじみ粒、あじさい1粒、きゅうり1粒、とうもろこし6.5g、鶏肉13g、さけんげん5g、油揚げ15g、牛乳

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。 ②レタスは洗って水気を切り、1cm幅の千切りにする。 ③食パンの片面にバターを塗り、①と②を挟む。 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♪
ランチョンミート	20g	
食パン (8枚切り)	4枚	
バター	10g	



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=scolcBJwVvY>