

# 給食だより

令和4年  
5月号

北区立田端中学校

新年度が始まり1か月が過ぎました。新しい環境には慣れてきたでしょうか。生活リズムを崩さず、元気に過ごすために、休みの日にも早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。



## 衛生的な身支度 できていますか？

給食室で衛生面などに細心の注意を払いながら調理された給食を、安全を保ったまま提供するためには、給食の準備も衛生的に行うことが大切です。そのために必要な身支度を確認しましょう。

### 帽子

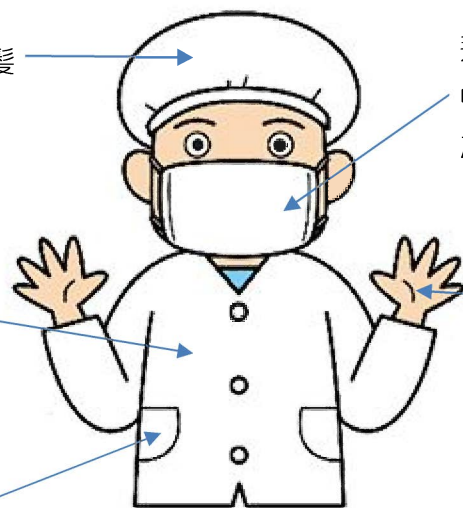
給食に入らないように髪の毛をしっかりとしまう。

### 白衣

服についた汚れなどが給食に入らないためにボタンも全てとめる。

### ハンカチ

きれいになった手を汚さないために清潔なものを毎日用意する。



### マスク

飛沫が飛ばないためや、準備中に手で口や鼻を触らないために鼻までおおう。

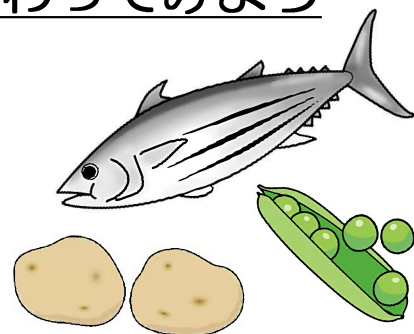
### 手洗い

手に付いた汚れやウイルスなどを食器や食べ物につけないために石けんでよく洗う。汚れがたまらないよう爪は短く切っておく。


## 初夏に美味しい食べ物を味わってみよう

5月に初夏に旬を迎える食べ物には、グリーンピースやそらまめ、新じゃがいも、あじ、かつおなどさまざまな食べ物があります。

旬のものはおいしいのはもちろんのこと、栄養価も高いです。素材の味を生かした調理法で、この時季ならではの旬の味を積極的に楽しみましょう。



## スポーツ応援給食を実施します

5月28日(土)は運動会です。また、試合・大会を控えている部活動もあるかと思えます。そこで、今月は運動をサポートするシリーズ給食を計5回提供していきます。献立表にも、「」マークを付けていますので、合わせてご覧ください。

### 持久力UP給食 : 5月18日(水)

長時間の運動をこなすには、エネルギー源となる**炭水化物**をしっかりとることが重要です。**ビタミンB1**と一緒にとると、炭水化物(糖質)を効率よくエネルギーに変換することができます。

### けが予防・回復給食 : 5月23日(月)

骨や筋肉を強くするために、**たんぱく質**や**カルシウム**をとりましょう。**ビタミンD**は、カルシウムの吸収率を高めます。**たんぱく質**を代謝するのに、**ビタミンB6**も必要になります。



### 瞬発力UP給食 : 5月24日(火)

瞬発力を高めるためには、筋肉や関節の強化が重要です。筋肉の主成分となる**たんぱく質**をとりましょう。また、腱や靭帯をたんぱく質から合成するときには、**ビタミンC**も必要になります。

### 貧血予防給食 : 5月25日(水)

貧血の予防には、体内に酸素を運ぶヘモグロビンの材料となる**鉄**や**たんぱく質**をとることが重要です。鉄の吸収率を高めるために、**ビタミンC**と一緒にとりましょう。

### 疲労回復給食 : 5月27日(金)

**炭水化物**は消費したエネルギーを補う役割、**たんぱく質**は筋肉を修復する役割をします。**アリシン**は、糖質の代謝を助けるビタミンB1の働きを促す作用があります。

**クエン酸**には、体内の疲労物質の代謝を助ける働き、**ビタミンC**には、免疫を高める働きがあります。

ここで説明した栄養素だけをとるのではなく、普段からバランスのよい食事を3食しっかりとることが大切です。

また、よくかんで食事すると脳への血流が増えて脳が活性化し、集中力アップにもつながります。



運動会当日の給食には、PTAからお楽しみデザートをご提供いただきます！お楽しみに♪