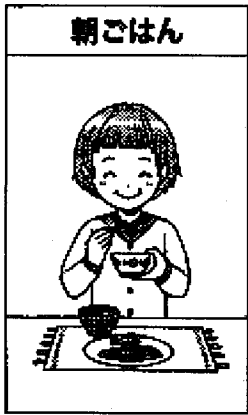
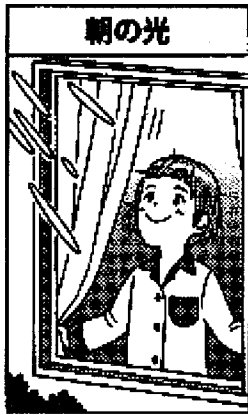


給食だより 5月

品川区立戸越台中学校
校長：野口 大和
栄養士：古別府 祐子

新年度がスタートし、約1か月が経ちました。
7年生のみなさん、学校生活には慣れてきましたか？
中学生は勉強や部活で忙しく、朝起きるのが辛いという人も多いのではないのでしょうか。「朝日」を浴びて脳を起こし、「朝食」をとって臓器を起こすことで、体を目覚めさせることができます。朝日と朝食で気持ちよく朝を迎えましょう。

体内時計をととのえる 朝の光と朝ごはん



地球の自転のリズムは、1日24時間周期ですが、人間の体には1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む時計遺伝子が組み込まれています。この体内時計を毎日修正して、地球の自転のリズムに合わせているのが「朝の光」と「朝ご飯」です。朝に目覚めて光が目が届くことで脳にある時計遺伝子が修正され、朝ご飯を食べることで全身の細胞にある時計遺伝子が修正されると言われています。

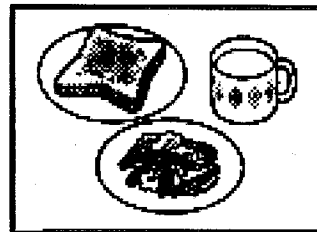
栄養バランスが摂れる朝ごはんとは

栄養バランスのよい朝ごはんをとるには、主食、主菜、副菜をそろえましょう。主食はごはんやパン、うどんなどです。主菜は魚、肉、卵などを使った料理で、副菜は野菜やきのこ、海藻などを使った料理です。主食だけではなく、主菜、副菜を組み合わせることが大切です。

和食の例

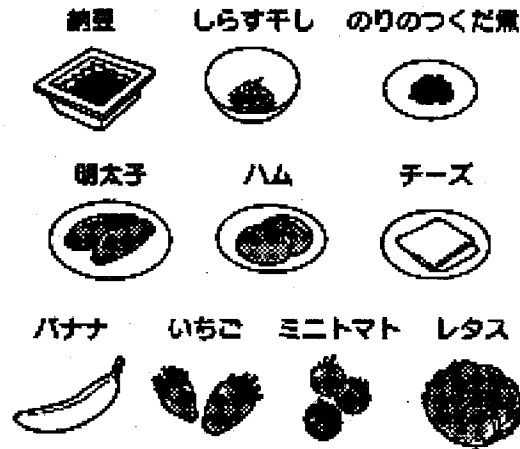


洋食の例



朝ごはんの手軽に 食べられる食品

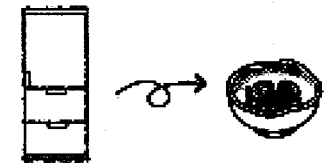
包丁を使わずに食べられるものや、加熱せずに食べられるものを挙げました。



朝ごはんの準備の 時間短縮ポイント

朝ごはんに前日の残り物を活用したり、加工食品や冷凍食品の活用、サラダ用の生野菜を前日にカットしておくことで時間の短縮ができます。

★前日の残り物を活用



★加工食品や冷凍食品の活用



参考：給食ニュース



栄養士から一ロアドバイス

毎朝の食事に、一汁三菜の組み合わせはなかなか難しいのも現実です。貝だくさんのスープを前日に多めに作れば、忙しい朝でもしっかり野菜が摂れます。

飲み終わった後の牛乳パックリサイクルが本格的に始まり、約1ヶ月が経ちました。最初は開くのに時間がかかるなどの様子が見受けられましたが、どの学年も2週間ほどコツをつかみ、今では、スムーズに洗い、開きをしています。

給食の配膳、残菜の様子では、給食当番がサンプルの給食を見て、盛り付け方と量を確認して上手に盛り付けてくれています。とくに7年生は、配膳がスムーズにできるようになり、食べる時間も増えて、お代りもできるようになりました。残菜も完食して食べようという意識が高い生徒が多く、毎日の残菜表をチェックする生徒もいます。

コロナの感染者は、変異株も流行り、増加傾向が続いています。引き続き、給食前の石けんを使った丁寧な手洗いを心がけましょう。清潔なハンカチも忘れずに持参しましょう。