

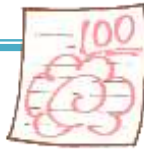


朝食を食べて脳に栄養を!



朝起きたときには、体も脳もエネルギーが足りない状態です。そこで、朝食をとってエネルギーを補給しなければいけません。脳のエネルギー源はブドウ糖です。ブドウ糖は炭水化物が体の中で分解されたもので、炭水化物を多く含むごはんなどの主食をしっかり食べると脳にエネルギーを補給できます。また、脳への血流もよくなり、活動が活発になり、勉強に集中することができます。

学力アップ



令和5年度の全国学力・学習状況調査では、朝食を毎日食べていると答えた人の方が、国語・数学・英語のいずれの教科でも、平均正答率が高いという結果が出ています。早寝・早起きをして生活リズムを整え、朝食を食べる習慣を身に付けて、学力アップを目指しましょう!

オリンピック選手の朝食



← 競泳選手の朝食

- ・ごはん・みそ汁
- ・ベーコンエッグ
- ・サラダ・冷や奴
- ・納豆・ヨーグルト
- ・果物・野菜ジュース

これは、ある競泳選手の朝食です。長距離を泳ぐ競泳選手は、消費エネルギー量が他のスポーツに比べてとても高く、1日3食では必要な栄養を摂取できないこともあり、1日7食、4000kcalもの食事を食べています。

朝食は、体づくりに必要なたんぱく質が豊富な大豆製品をたくさんとっているそうです。スポーツをしていない人にとっても理想的なバランスのよい食事です。是非、参考にしてみてください。



中学生に必要な栄養量を知っていますか?

私たちが生きるためには、いろいろな栄養素を必要とします。特に中学生は、身長・体重の増加が著しく、日常の活動が盛んな時期です。どの栄養素も不足しないようバランスよく食事をするのが大切です。下の表で1日にどれくらいの栄養が必要なのか見てみましょう。

<中学生に必要な栄養の摂取基準と給食1食あたりの摂取基準>

| | | 1日分 - kcal | タンパク質 g | 脂質 g | カルシウム mg | 鉄 mg | ビタミン A μgRE | ビタミン B ₁ mg | ビタミン B ₂ mg | ビタミン C mg | 食塩相当量 g |
|---------|---|------------|---------|-------|----------|------|-------------|------------------------|------------------------|-----------|---------|
| 1日分 | 男 | 2600 | 85~130 | 58~86 | 1000 | 10 | 800 | 1.4 | 1.6 | 100 | 7未満 |
| | 女 | 2400 | 78~120 | 54~80 | 800 | 12 | 700 | 1.3 | 1.4 | 100 | 6.5未満 |
| 給食(墨田区) | | 790 | 27~41 | 19~27 | 450 | 4.5 | 300 | 0.5 | 0.6 | 35 | 2.5未満 |



世界の料理や食文化を知ろう①



フランス

2024年7月26日から8月11日までオリンピックが、8月28日から9月8日までパラリンピックが、フランス・パリで行われます。

今年度の給食だよりでは、オリンピック・パラリンピック開催国や参加国から、様々な国の料理や食文化について紹介します。

5月号のテーマは「フランス」です。豊かな土壌と気候風土に恵まれたフランスは、各地域の特産物を生かした郷土料理が受け継がれています。フランスは食に関するユネスコ無形文化遺産として、2010年に「フランスの美食術」、2022年に「バゲットの技術と文化」が登録されています。

給食に登場するフランスの料理

グラタン

フランス南部のドーフィネ地方発祥の郷土料理がもとになったと言われています。表面に焦げ目をつける調理法が特徴です。



リヨネーズポテト

フランスのリヨン地方の料理です。リヨンが玉ねぎの産地であることから、玉ねぎを使った料理に「リヨネーズ(リヨン風)」という名前がつくようになりました。

魚のプロヴァンス風

「プロヴァンス」とは、フランス南東部地方のことを言い、プロヴァンサルの名で料理に出されています。この名前は、にんにくやトマトを使った料理につけられています。

