

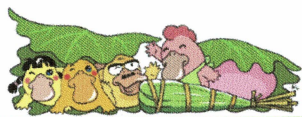
食育だより 5月

令和5年5月2日発行
中泊町学校給食センター
栄養教諭 川村 真由美

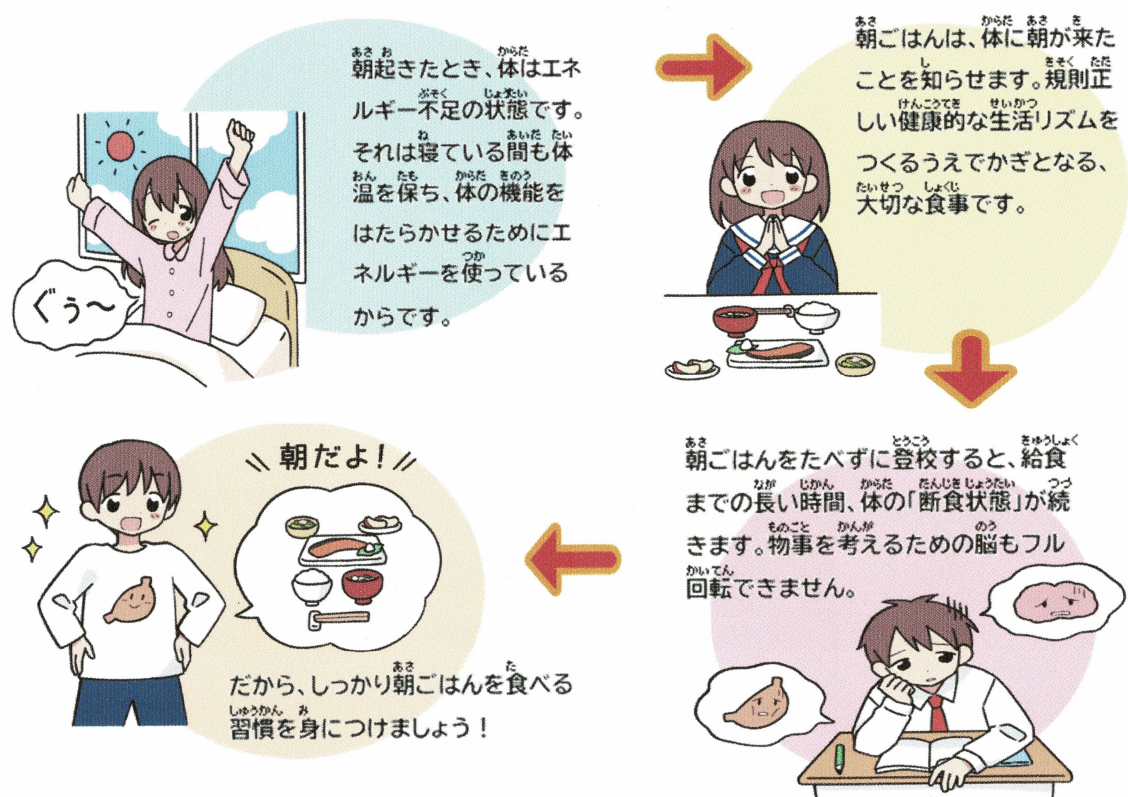
春から初夏へと移り変わり、とても過ごしやすい時期となりました。新しい環境にもそろそろ慣れてくるころですが、4月からの緊張感がとけ、疲れが出やすくなります。夜更かしは控えて十分な睡眠をとり、朝ごはんも毎日しっかりと食べて、元気に1日をスタートさせましょう。



朝ごはんを食べよう！



朝ごはんは、英語で「ブレイクファースト(Breakfast)」といいます。これは「断食(fast)を「破る(break)」するということからできた言葉だそうです。



まとめ 朝ごはんのはたらき



スポーツと牛乳



牛乳は栄養が豊富で、とくに成長期のお子さんにとって大切なカルシウムを効率よくとれる食品です。また牛乳はスポーツをした後に飲むと痛んだ筋肉のケアにも役立ちます。さらに「運動+牛乳」の習慣が夏の熱中症の予防に役立ちそうなのもわかってきました。

※牛乳・乳製品にアレルギーのある人は、代わりに大豆・大豆製品、小魚、海そう類などでカルシウムをとりましょう。

成長期だけの特権！

骨の丈夫さを示す骨量(カルシウム量)は、成長期にどんどん増え、18歳ごろに最大になります。大人になってから骨量を増やすことは難しいといわれ、成長期の「カルシウム貯金」がとても大切です。



運動後の体のケアに！

激しい運動やスポーツをした後は筋肉が傷んでいます。傷んだ部分をケアし、新しい筋肉をつくる時に牛乳に含まれる「乳たんぱく質」が、とても効果的にはたらくといわれます。



暑さに負けない体づくりに！

血液量を増やして汗をかく能力を高め、筋力をアップして血液を送る力を高めていると、暑さに強い体になれるそうです。過ごしやすき春から「運動+牛乳」の体づくりで夏の暑さに備えましょう。運動後30分以内に飲むのがおすすめです。



もっと食生活に取り入れよう！

「牛乳は学校で飲むもの」と思っていないか？それは違います。家でも食事やおやつなどに牛乳や乳製品を取り入れましょう。牛乳には「太る」といったイメージがありますが、それは少し違うそうです。よく飲む人ほど体脂肪率が低いという研究結果もあります。



甘〜い春のPea

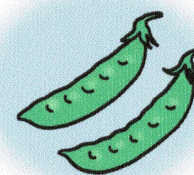


Pea(ピー)は英語でえんどうの仲間。豆のこをいいます。春から初夏にかけてかわいらしい小さな花をつけ、甘くておいしい実(豆)をつけます。たんぱく質のほか、発育に欠かせないビタミンB₁や葉酸が多く、ビタミンCや食物繊維もたっぷりです。カロリーも多く、緑黄色野菜の1つとして扱われます。

※花の「スイートピー」もえんどうの仲間ですが、さやも豆も食べられません。

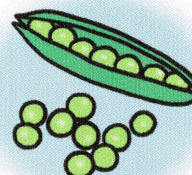
さやえんどう

未熟なえんどうを早取りしてさやごと食べます。このように食べるようになったのは江戸時代からといわれます。すじをとり、一度ゆでてから食べます。



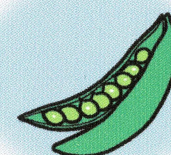
グリーンピース

未熟な豆を食べる、いわばえんどうの「えだまめ」です。缶詰や冷凍品として、1年中ありますが、とりたててゆでたものの味はまた格別です。



スナックえんどう

さやえんどうとグリーンピースの両方のいいところを合体させて生まれ、さやごと大きな豆を食べます。「スナック」は英語で「ポキッと折れる」という意味。手軽に食べられるので「スナックえんどう」とよばれることもあります。



トウモロコシ

豆やさやではなく、えんどうの若い葉とつるを食べます。中華料理の高級食材でしたが、最近はお店でよく見かけるようになりました。根つきで売られているので、下のわき芽を残して上手に切ると2回目の収穫ができます。

