

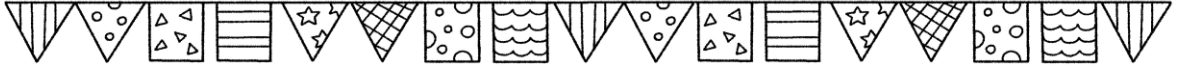
給食だより

令和8年4月30日
調布市立第八中学校

風薫る、すがすがしい季節になりました。新年度が始まってひと月、新しい生活にも慣れてきたころでしょうか。この時季は「五月病」という言葉があるように、それまで張りつめた緊張感がとけ、気持ちが沈んだり、やる気がでなかったりすることがあります。これを防ぐには、リラックスできる時間をつくることや、1日3回規則正しい食事を心がけ、生活のリズムを整えることが大切です。

生活のリズムを整えよう！

生活習慣



早起き



早寝

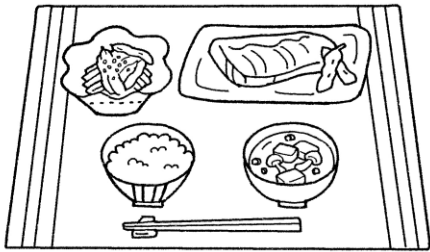
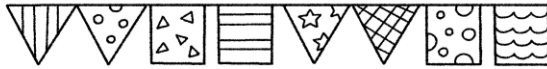


朝ごはん



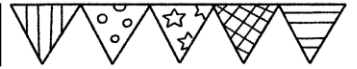
体調を整えるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんを抜いてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせて食べるといろいろな栄養素をまんべんなく摂ることができます。

水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

成長期に欠かせないたんぱく質

体をつくる栄養素



たんぱく質は、筋肉・内臓・血液・かみ・つめ・骨・皮膚などをつくる重要な成分です。また、内臓などを正常に働かせるために必要なホルモンや酵素の原料でもあります。成長期に子どもに欠かせない栄養素なので、成長期のたんぱく質の推奨量は、年齢と共に増加します。食事からしっかりとたんぱく質をとりましょう。

豚肉 (ヒレ・もも)



納豆



とり肉 (むね・ささみ)



卵

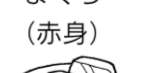


たんぱく質が多い食品

さけ



まぐろ (赤身)



かつお



5月5日は端午の節句です



端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで災いを払うために菖蒲(しょうぶ)やよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、江戸時代のころから「菖蒲」と「勝負」をかけ、武家に生まれた男の子の成長を祈り、一族の繁栄を願う日となりました。

やがて、子どもの健やかな成長祝うようになり、「こどもの日」として国民の祝日にもなりました。この日は、鯉のぼりを飾ったり、柏餅を食べたりします。餅をくるんでいる柏の葉は、新しい葉が出るまで古い葉が枝から落ちないため「家督が途絶えない」とされ、縁起が良いと言われています。

