

# 5月

# 給食だより

小山中学校給食共同調理場 R6

さわやかな風の吹く過ごしやすい季節となりました。あわただしい新年度を乗り越え、疲れが出てくる時期ではないでしょうか？そんなときこそ野菜や果物を中心としたバランスの良い食事を心掛け、身体に疲れが残らないように気をつけたいですね。

## 勉強や部活動で疲れた中学生の 疲労回復に役立つ栄養は？

頭を使ったり、激しい運動を行ったりと疲労が溜まります。疲労というと筋肉の疲れをイメージしますが、筋肉が疲れているときは、内臓も疲れています。事実、疲労のメカニズムとして、エネルギー源の不足が原因の一つにあります。疲労の回復で1番重要なのは糖質で、疲れを残さないためには、出来るだけ早いタイミングで、エネルギー源となる糖質を中心とした食事を補給する必要があります。

つまり、中学生の場合、学校や部活動が終わったら素早く下校し、家に着いたらすぐに夕飯をとる事が疲れを溜めないために一番望ましいと言えます。



## 「夏も近づく八十八夜〜♪」

八十八夜という言葉を知っていますか？立春から数えて88日目（今年は5月1日）のことで、この頃が新茶を摘む目安の時期となります。「茶摘」という童謡の歌い出しにも八十八夜という言葉が登場しますね。是非この時期に、新茶特有の若々しい香りを楽しんでみてはいかがでしょうか。

♪茶摘♪

夏も近づく八十八夜  
野にも山にも若葉が茂る  
あれに見えるは茶摘ぢやないか  
あかねだすきに菅(すげ)の笠  
日和つづきの今日此の頃を、心のどかに摘みつつ歌ふ  
摘めよ 摘め摘め 摘まねばならぬ  
摘まにや日本の茶にならぬ



献立表は引き続き配布させていただきますが、給食便りについては次号から小山中学校ホームページにてご案内させていただきます。左側のQRコードからお願いいたします。

## 疲労回復にオススメ！



身体のエネルギーの補給

+



疲労の原因である  
乳酸の代謝

脳の疲労を  
和らげます

## 料理の例



一番大切なのは主食をしっかり摂ることです。おかずにはビタミンB1の豊富な豚肉・大豆製品・鮭・ごま等を使い、デザートに柑橘系の果物や、付け合わせに梅干しをプラスすると味のアクセントにもなります！

