

5月 給食だより

令和8年5月
江東区立第二亀戸中学校
令和8年5月11日
栄養士

～疲れに負けない身体作りをしましょう～

新学期が始まり約1ヶ月が経ちました。「五月病」という言葉があるように、新しい環境でたまった疲れが出てくる時期です。元気な身体をつくるために、早寝・早起きをして食事をしっかり食べることが大切です。

今日から運動会の練習期間が始まりました。近頃は日差しが強い日も増えています。5月でも熱中症のリスクは十分にあるので、しっかり食事を摂ること、こまめな水分補給をすること、睡眠をしっかりをとることを心がけて運動会に向けて頑張りましょう。



朝ごはんをしっかり食べましょう

私たちの脳は“ブドウ糖”をエネルギー源として使っています。朝起きたときに、頭が「ぼーっ」としてしまふのは、寝ている間も体内のブドウ糖が使われて足りなくなってしまうからです。朝食を食べないと、身体は無理やり動かすことができても、頭はぼんやりしているということになりがちです。ブドウ糖は、ご飯などの主食に多く含まれているので、朝食では特に意識して主食を食べて、脳を目覚めさせましょう。

朝ごはんのはたらき

体や脳へのエネルギーチャージ



寝ている間に失われたエネルギーを補給します。とくに脳のエネルギー源であるブドウ糖は主食のご飯やパンを食べてしっかり補いましょう。

体に朝が来たことを知らせる



朝ごはんを作る音、その香りや彩り、味などの刺激で脳がさらに活動を始めます。また胃や腸も活動を始め、排便がうながされます。

体をウォーミングアップさせる



寝ている間に下がった体温が、朝ごはんを食べることで上がります。またよくかむことで脳への血流もよくなり、活動が活発になります。



献立紹介



5月11日（月）は、運動会の練習期間を応援する献立として、ひれカツ丼（にんにく醤油）、しめじ和え、めかたま汁、牛乳でした。その中から今回は、「ひれカツ丼（にんにく醤油）」を紹介します。

材料（4人分）

米	480g	水	大さじ3 と 小さじ1	
水	580ml	かつお節	1.2g	
豚ひれ肉	35g×8切	三温糖	大さじ2 と 小さじ1	
下味	塩	ひとつまみ	みりん	大さじ1 と 小さじ1
	こしょう	少々	濃口醤油	大さじ1 と 小さじ1
衣	小麦粉	大さじ3	にんにく	1.5g
	水	大さじ3	白ごま	4g
パン粉	120g	揚げ油	適量	
キャベツ	120g			
にんじん	60g			

作り方

下準備

- 米をといで浸水させる。
- 豚ひれ肉を包丁の背でたたいて伸ばす。
- 野菜を切る。
キャベツ → 太め千切り にんじん → 短め千切り にんにく → すりおろす
- にんにく醤油だれに入れる出汁をとる。

- ①米を炊く。
- ②野菜を茹でて水で冷まし、水気を絞る。
- ③豚ひれ肉に下味をつけ、小麦粉と水を溶いたものを付け、パン粉をまぶして密着させる。
- ④揚げ油を熱し、豚ひれ肉を揚げてバットで油を切る。
- ⑤にんにく醤油だれの材料を鍋に入れ、加熱する。
- ⑥丼に米、野菜、ひれカツの順に盛り付け、ひれカツににんにく醤油だれをかける。

豚肉には、身体の成長や筋肉をつくるために欠かせない「タンパク質」、疲労回復効果のある「ビタミンB1」が含まれています。スーパーでよく見かける部位は、ひれ肉、ロース肉、バラ肉の3種類で、ビタミンB1を最も多く含んでいるのはひれ肉です。しっかり食べて運動会の練習を頑張ってくださいね！

