

5月給食だより

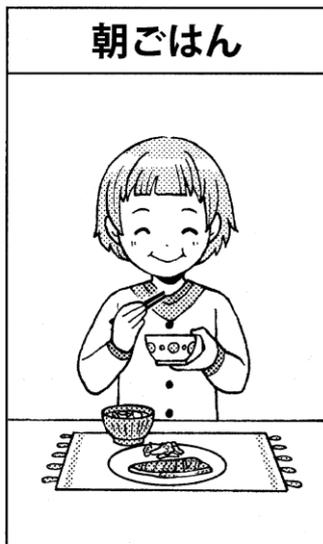


新宿区立牛込第一中学校

令和3年4月

新年度が始まりそろそろひと月、新しい環境に徐々に慣れ始めた頃と思われます。
連休明けは朝食を食べるなどして、生活リズムをととのえるように意識してみましょう。

体内時計をととのえる 朝の光と朝ごはん



地球の自転のリズムは、1日24時間周期ですが、人間の体には1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む時計遺伝子が組み込まれています。この体内時計を、毎日修正して、地球の自転のリズムに合わせているのが「朝の光」と「朝ごはん」です。朝に目覚めて光が目に入ることで脳にある時計遺伝子が修正され、朝ごはんを食べることで全身の細胞にある時計遺伝子が修正されます。朝ごはんを抜くと、体内時計をととのえることが難しくなります。1日を元気に過ごすためには、朝の光を浴びて、朝ごはんを食べることが大切です。

朝ごはんを手軽に 食べられる食品

包丁を使わずに食べられるものや、加熱せずに食べられるものを探してみましょう。

納豆



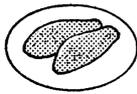
しらす干し



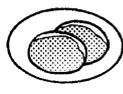
のりのつくだ煮



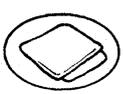
明太子



ハム



チーズ



バナナ



いちご



ミニトマト



レタス



ぐっすり眠るために大切な セロトニン

1日をしっかりと活動するには、夜にぐっすり眠ることが大切です。そのためには、朝の光を浴びて、リズムカルな運動をし、食事をよくかんで食べるなどを習慣にして、セロトニンという神経伝達物質を増やすことが大切です。



出典：給食ニュース No.1826号

☆今月の給食より（登場する日は献立表をご覧ください）

・抹茶牛乳かん：5月1日は「八十八夜」。新茶の季節にちなんで登場します。



なめらかな仕上がりになるよう豆腐と豆乳も使用しています。

・しょうゆラーメン：生徒からの要望にこたえ登場します。「だし」も学校でとります。

・草だんご：春が旬の「よもぎ」を使用したおだんごです。粒あんとともに食べてください。

・山菜うどん：細たけのこ、わらび、ぜんまいなど春が旬の山菜がはいったうどんです。

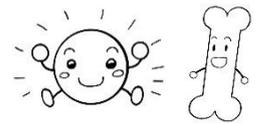
☆牛一中の給食レシピ 大豆の甘辛揚げ



先月の給食で要望のあった給食のレシピなどを掲載します。今回は4月の給食に登場した大豆の甘辛揚げです（レシピは給食のものと多少変更しています）

◇材料 4人分◇

- ・乾燥大豆：30g（煮ると大豆が倍の量になります）
- ・片栗粉：大豆に充分まぶすことができる量（衣として使います）
- ・油：大豆を揚げる量
- ・しょうゆ：4g
- ・さとう：3.5g
- ・みりん：4g
- （水：調味料を加熱する際こげないように調節する分）
- ・白ごま：3g



大豆は別名「畑の肉」ともいい、たんぱく質を多く含みます
また、食物繊維やカルシウムも含み、丈夫な体を作るのによい食材です。

◇作り方◇

- ①乾燥大豆はさっと洗い、多めの水につけておくと豆が水を吸ってふくらみます。
- ②水とともに豆を鍋に入れ火にかけ、好みの柔らかさになるまで煮ます。
- ③大豆の水けをよく切り、揚げる直前に片栗粉をまぶします。
- ④大豆を揚げます。
- ⑤調味料（しょうゆ、さとう、みりん）をあわせさっと加熱してたれを作り、揚げた大豆を加え衣に味をなじませます。その後白ごまを加え完成です。

◇ポイント◇



- ・大豆水煮でも作ることができます。③の工程から行います。豆は柔らかめに仕上がります。
- ・大豆の水けが多い状態で片栗粉をまぶすと大豆に付きにくく、衣がうすく仕上がります。
- ・たれのほかに塩、カレー粉、青のり、パプリカなどを揚げ大豆にまぶしてもおいしいです。

※量はお好みで調節してください。