

NEWS FROM LUNCH

令和5年5月号

渋谷区立松濤中学校

ワンダフルプロジェクト start

渋谷区ではこれまで、安心・安全かつおいしい給食の提供に加えて、栄養バランスに優れた和食文化を味わう取り組みを行ってまいりました。令和3年度からは、この取り組みを更に発展させた「渋谷ワンダフル給食プロジェクト」が始動しています。

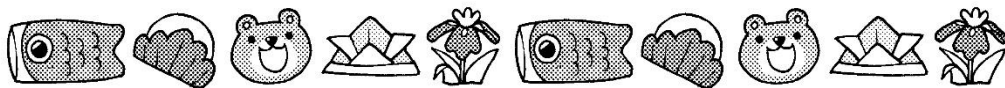
今年度も、5月から学校法人服部学園栄養専門学校にご協力いただき、学校給食の枠を超える新しい給食メニューの開発を予定しています。より一層充実した学校給食を目指します。

松濤中学校では、5月22日（月）にワンダフル給食を提供します。普段の給食と一味違った給食を楽しんでもらえればと思います。

5月のワンダフル給食のメニュー
ほうれん草のバターライスと鶏のトマトクリーム煮
コーンサラダ

ワンダフルプロジェクトの目的

- ☆小・中学生という心身が著しく成長していく大切な時期の「食」である学校給食を通じて食への関心や理解を深め、改めて食に感謝する心を育む「食育」の機会とします。
- ☆子ども達が家庭以外の料理・味で一番身近に接する機会である「学校給食」を、新たな料理・味・食材と出会う場、新しい食への挑戦の場とし、食の選択能力の幅を広げます。また、子ども達にとって渋谷の学校給食が将来にわたる思い出・記憶に残るものとします。
- ☆世界の料理、日本の伝統料理や季節・旬の料理の提供により、世界の食文化や日本人の伝統的な食文化を学び、将来にわたり健全な食生活を実践できるような食への関わりの機会とします。



朝は脳のエネルギーが不足しています

脳は、睡眠中も働いています。脳のエネルギー源であるブドウ糖は、脳でためておくことができないため、常に血液中から補給しています。食物から得たブドウ糖を利用できる時間は食後数時間なので、その後は、肝臓にためてあるグリコーゲンからブドウ糖がつくられます。しかし、肝臓にためておけるグリコーゲンの量には限りがあり、目覚めた時の脳は、エネルギー不足となっているのです。



保護者のみなさまへ

朝食は、まずは食べる習慣をつけることが大切です。食べる習慣がないご家庭は、何かを食べることから始めてみましょう。食べる習慣があるご家庭は、栄養バランスや、毎日決まった時間に食べること、家族と一緒に食べることについても気にかけてみてはいかがでしょうか。