

5月給食だよ！

2019. 5. 16 No.2
文責：岡本

黒潮町立学校給食センター

大型連休も過ぎ、さわやかな新緑の季節になりました。1年生は学校給食に慣れてきた頃ではないでしょうか？季節の変わり目には疲れも出やすくなります。またこれから気温も上がり、日中は汗ばむ日も多くなります。水分の補給とともに、一日三食の食事から栄養をたっぷりとって、元気な体づくりをしましょう。

5月の給食目標は「**朝食の大切さを見直そう**」です。

朝ごはんは3つのスイッチを入れよう！

脳（頭）のスイッチ

ごはんやパンなどの主食をとると、消化・吸収されて「ブドウ糖」になります。脳が動くためには、このブドウ糖が必要不可欠です。脳に栄養（ブドウ糖）が届くと、脳のスイッチが入り集中力が高まります。脳は体の司令塔の役割もあるので、ケガの防止にもつながります。

朝ごはんをとると3つのスイッチが入ります。こんなに良いことがあるのです。朝早く起きて、朝ごはんを食べる時間をつくりましょう。

おなかのスイッチ

朝食をとることで、胃腸が刺激されて排便が促されます。朝は排便に適している時間帯なので、便意を我慢せずに余裕を持って過ごせるように、早ね・早起きを心がけましょう。



体のスイッチ

朝食をとって栄養がいきわたると、体の中で熱が作られて体温が上がります。体温が上がると、血の流れがよくなり体の調子もよくなるので、体を動かすための準備ができます。

朝ごはんを
食べないと・・・



勉強に集中できない



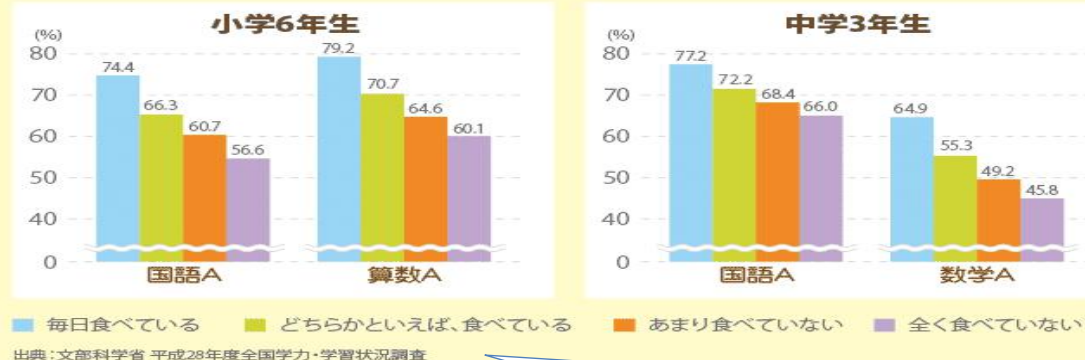
イライラする



元気が出ない

大人も同じです。朝ごはんを抜くと仕事の能率も悪くなります。他にも便秘になったり、肌が荒れてきたり・・・体の調子がわるくなります。

学力調査の平均正答率



頭(脳)にスイッチが入ることで、勉強にこんなに差があります！

朝食のステップアップをめざそう！

まず何かを食べよう！

主食+おかず

主食+おかず+汁物

できれば・・・プラス

少しずつ、主菜や副菜を足してみよう。乳製品や果物を足すとビタミンやミネラルも補給できます！

「脳トレ」や朝ごはんの研究で知られる、東北大学の川島隆太教授によると、ごはんやパンなどの単品だけでは、食べていないのと同じ脳のはたらきになってしまうことがわかりました。脳(頭)や体のスイッチを入れるためには、バランスのよい朝食が大切です。いろいろな食品を組み合わせよう。

★主食（ごはん、パン、めんなど）

体を動かすエネルギー源だけでなく、脳のエネルギー源としても大切な「炭水化物」を多く含んでいます。



★主菜（肉・魚・卵・大豆など）

主食だけでは不足するたんぱく質を多く含んでいます。体をつくるもとになる栄養素であるたんぱく質は、成長期の小中学生には欠かせません。また、たんぱく質は体をつくるだけでなく、脳の中で作られる神経線維の材料でもあります。勉強することで、さらにこの神経線維が増えて学習効果が上がるそうです。



★副菜（野菜・果物など）

ビタミンやミネラルを多く含むだけでなく、糖質やたんぱく質が体の中で十分にはたらくためにも欠かせない役割があります。さらにお腹の調子をよくする食物せんいも含まれています。

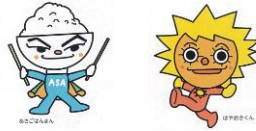


★汁物（みそ汁、スープなど）

温かい汁物は、睡眠中に下がった体温を上げ水分補給に役立ちます。



簡単！朝食レシピ★
全国学校栄養士協議会のHPより紹介します。



たっぷり野菜ココット

●材料(2人分)●

たまご ……2こ
たまねぎ(うす切り)…40g
にんじん(せん切り)…10g
キャベツ(せん切り)…120g
ツナ ……20g
スライスチーズ ……2枚
しょうゆ ……小さじ1と1/2
塩 ……少々
こしょう ……少々
ケチャップ ……大さじ1

1人当たりの栄養価
エネルギー 178kcal
カルシウム 165mg
食物せんい 1.8g

●作り方●

①野菜・ツナ・塩・こしょう・しょうゆを耐熱容器に入れて混ぜる。

②容器に①を入れて手でちぎったチーズを散らして中央をへこませる。中央のくぼみに卵を割り入れ、黄身に穴を2～3か所入れる(卵の破裂を防ぐ)。

③ラップをかけずに電子レンジで3～4分加熱する。ケチャップを添える。



★子どもたちが苦手な野菜をツナとたまごを入れて食べやすくすることで、多くの野菜をとることができます。また、チーズを入れることで、不足しがちなカルシウムも同時にとれます。

給食紹介①

5月7日 子どもの日メニュー

- 五目ちらしずし
- 牛乳
- きびなごフライ
- いそか和え
- すまし汁
- かしわもち



5月5日は端午の節句ともいわれ、男の子の健やかな成長を祝うものですが、現在はすべての子どもたちのお祝いをする行事とされています。柏の葉は、新芽が出てくるまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄を願う縁起のよいものとされています。「家でもかしわもち食べたで〜。」という声もありました。

給食紹介②

5月10日 大方中アンコールメニュー

- ごはん
- 牛乳
- とりのからあげ
- ピクルス
- たまごスープ
- クレープ



今年度から献立表にアンコールメニューを掲載しているのですが、何か～？と聞かれなくなったのは少しさみしいですが、毎月楽しみにしているようでうれしいです！人気のクレープは、卵・乳・小麦が入らないアレルギー対応バージョンに4月から生まれ変わりました。味の変化に、子どもたちの反応はどうだったでしょうか？

じゃこマヨトースト

●材料(2人分)●

食パン(ライ麦) ……2枚(6枚切り)
ちりめんじゃこ ……10g
マヨネーズ ……大さじ1
ピザ用チーズ ……30g
こしょう ……少々

1人当たりの栄養価
エネルギー 280kcal
カルシウム 138mg
食物せんい 3.3g



●作り方●

①ちりめんじゃこにピザ用チーズ、マヨネーズ、こしょうを混ぜる。

②食パンに①のをのせ、オーブントースターで3～4分、きつね色になるまで焼く。

★朝からしっかりと食事をしたいときにぴったりです。ちりめんじゃこを焼くことで、カミカミメニューになります。ライ麦パンを使うと食物せんいもたくさんとることができます。

問い合わせ先

- 黒潮町立大方学校給食センター (TEL 31-3201) 担当:宮地 菅沼
- 黒潮町立佐賀学校給食センター (TEL 55-2166) 担当:松本 岡本 ~お気軽にお問い合わせください~

お知らせ

4月分の給食費の振替日は、5月31日(金)です。通帳等での残高確認をよろしくお願いいたします。



※前号の取扱金融機関の中で、「JA高知はた」となっていたのは、「高知県農業協同組合」の誤りでした。お詫びして訂正いたします。

ひとこと返信

給食に関する疑問や質問、感想など、気軽にお寄せください。
学校 年 組 名前

きりとり



みそ汁や煮物・和え物などを夕飯に多めに作っておいて、朝食に利用するのが時短テクニックです。朝にどうしてもできたてを食べたい場合は、野菜をカットしたり下ごしらえをしておくとも便利です。