

5月給食だより

2024. 5. 8 No.2
文責: 久保田

黒潮町立学校給食センター

あたら がくねん はや げつじょう た かんきょう すこ な おも てあら けいぞく
新しい学年も早、1ヶ月以上が経ちました。環境にも少しずつ慣れてきたことだと思います。手洗い・うがいの継続を
わす っづ につ
忘れずに続けていきましょう。

さて、ゴールデンウィークも明け、また新しい1週間が始まりますが、生活リズムが戻っていない人はいませんか？
くず せいかつ はや もど たいちようくず べんきよう しゅうちゅう
崩れた生活リズムは早に反していかないと、体調を崩しやすくなったり、勉強に集中できなくなったりします。

「はやね・はやおき・あさごはん」をスローガンに、よい生活リズムになるよう心がけていきましょう。

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つのスイッチオン!

あたまスイッチ

ごはんやパンなどの主食を食べると、消化吸収されて脳の栄養の「ブドウ糖」になります。脳にブドウ糖が届くとスイッチが入り集中力が高まります。



からだスイッチ

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を動かすための準備ができます。

おなかスイッチ

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しないようにしましょう。

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

朝食のステップアップを目指そう!



少しずつ、主菜や副菜を足してみましよう。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!

★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。



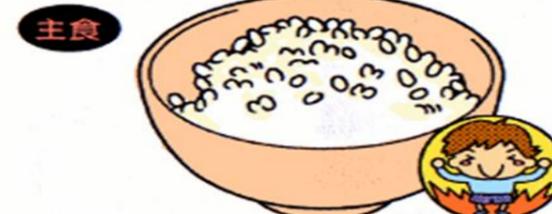
★朝ごはんの基本★



副菜
野菜のおかずや果物など(おもに体の調子をとのえる働きがある)。



主菜
卵焼きやハム、焼き魚など卵、肉、魚のおかず(おもに体をつくる働きがある)。



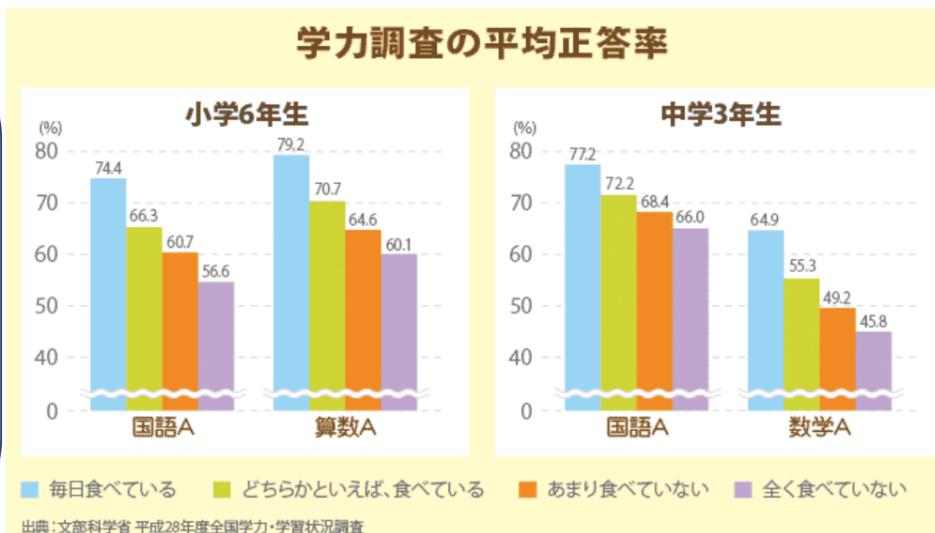
主食
ごはん、パン、めん類など(おもにエネルギーのもとになる働きがある)。



汁物 飲み物
牛乳、お茶、みそ汁、スープなど(水分を補給し、足りない栄養素を補う)。

朝ごはんを食べるとこんな良いことも・・・!

「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、朝ごはんのおかずの数が増えると子どもの脳の発達も高くなるそうです。
ごはんだけ、パンだけでなく、できるだけおかずと組み合わせてバランスをよくしていきましょう!



給食レシピ紹介!

ひとこと返信にていただいたリクエストから給食レシピをご紹介します!ぜひご家庭の1品の参考になさってください!

オーロラチキン



<材料(1人分)>
 鶏もも肉 75g 酒 小さじ1/4 塩 少々 こしょう 少々
 薄力粉 大さじ1 かたくり粉 大さじ1 揚げ油 適量
 A すりおろしりんご 大さじ1/4 ケチャップ 大さじ1弱
 ウスターソース 少々 みりん 小さじ1/2 みそ 大さじ1/4

<作り方>
 ①肉は1口大に切って、塩・こしょう・酒をもみこむ。
 ②薄力粉と片栗粉を混ぜて、①にまぶして揚げる。
 ③鍋にAをわかしタレを作り、②と絡める。

五目うま煮



<材料(1人分)>
 鶏肉・板こんにゃく 30gずつ にんじん 15g いんげん 4g
 うずらの卵 2個 たけのこ 20g じゃがいも 60g 干しいたけ 1g
 サラダ油 0.5g A(みりん 2g さとう 4g 薄口 4g 濃口 5g) 水 30g

<作り方>
 ①鶏肉、具材は食べやすい大きさに切る。
 ②鶏肉をサラダ油で炒め、いんげんとうずらの卵以外を、Aと水、しいたけの戻し汁で煮る。
 ③いんげん、うずら卵を加えて煮る。煮汁が減ったら出来上がり。

給食へのご意見・ご感想をいただきありがとうございます。子どもたちが喜んで食べてくれるのが一番の励みです!
 「このレシピが知りたい!」や「このメニューがおいしかった!」など何でも構いませんのでこれからもご意見をお聞かせください。

4/17 入学祝い献立



ごはん 牛乳 鶏のからあげ ポテトサラダ
 土佐ジロー卵のスープ お祝いケーキ

今年も新入生のお祝い献立には、入野のケーキ職人やまもとさんの手作りケーキが登場しました。大方地区と佐賀地区合わせて約700個を作ってくださいました。「おいしい〜!」の声がとびかかっていました。

4/25 旬の献立



たけのご飯 牛乳 カツオと大豆の揚げ煮 ちくわサラダ
 スナップエンドウ のっぺじる

たけのこのおいしい季節ですね。また、栄養たっぷりのカツオは、たんぱく質も豊富です。大豆との組み合わせで歯ごたえもあるので、しっかりと噛む力をつけることができます。

~ひとこと返信らんのご紹介~いつもありがとうございます!

バランスの良い給食を作ってくださいありがとうございます。苦手な食べ物もあるけど、給食でならおいしく食べられます。これからもおいしい給食をお願いします。
 とても励みになる言葉をありがとうございます!児童生徒のみなさんの日々の活力になるように、給食センター一同、これからもおいしい給食を目指してがんばっていきます!

お知らせ

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

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: 中川 秋本
 - 黒潮町立佐賀学校給食センター (TEL 55-2166) 担当: 松本 久保田
- ~お気軽にお問い合わせください~

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



QRコードからも送れます! →
 ぜひたくさんのご感想等お聞かせください。