

給食だより

栄養士 千葉祐美子



早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

清々しくすこしやさしい季節となりました。新学期が始まって1か月がたち、様々なことに少しずつ慣れてきた頃だと思えます。緊張が和らぐと同時に、体調も崩しやすい時です。睡眠を十分にとり、早めに起きて朝食をとる生活リズムを確立しましょう。

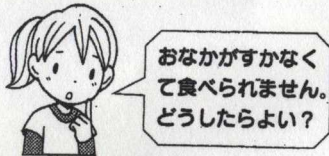
1日の始まりを 朝ごはんて元気に!

朝ごはんは、体全体を目覚めさせ、午前中を元気に過ごすためのエネルギーとなる大切な役割があります。朝ごはんを食べることで眠っている間に下がっていた体温が上がり、血流がよくなります。そのほか、胃や腸が刺激され、排便を促したり、脳へエネルギーが行き渡り、脳が活発に働いたりします。体や脳を活動モードに切りかえるためにしっかり朝ごはんを食べましょう。



脳のエネルギーは ブドウ糖だけ!!

脳の唯一のエネルギー源はブドウ糖です。ブドウ糖とは、ごはんやパンやいもなどに多く含まれている糖質が分解されたものです。脳は寝ている間も働いているため、朝起きた時にはエネルギー不足になっています。そのため、栄養バランスのよい朝ごはんを脳を活性化させましょう。



おなかはずかなくて食べられません。どうしたらよい?

アドバイス

前日の夕飯の時間が遅かったり、遅くまで夜食を食べたりしていませんか? そのようなことをしていると朝になっても食欲がわきません。規則正しく食事をしましょう。また、起きてすぐにはおなかはずかぬため、早起きをしましょう。

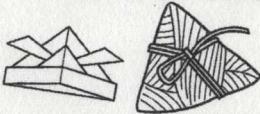







忙しくて食べる時間がありません。どうしたらよい?

アドバイス

朝ごはんの時間を確保するために、前日に学校の支度をすませましょう。また、早く起きることも大切です。早寝、早起きの規則正しい習慣を身につけて、しっかりと朝ごはんを食べる時間をつくり、よくかんで味わって食べられるようにしましょう。



- ・ 2日 **中華ちまき**
「端午の節句」にちなんで、中華ちまきを作ります。中華風に味付けしたもち米を、竹の皮に1つ1つ包んで蒸しあげます。

- ・ 8日 **スナップえんどうのごま和え**
スナップえんどうは、グリーンピースの改良品種で、豆が熟してもさやごと食べられる野菜です。ぱりとした食感が特徴で、英語で、「ポキッと折る、パチっという音」という意味があります。

- ・ 9日 **グリーンピースご飯**
グリーンピースはエンドウマメが完熟する前の未熟な豆です。炭水化物・カリウム・鉄・亜鉛・ビタミン B1・B2 が豊富です。冷凍食品や缶詰などで、1年中食べられますが、旬の季節にとったばかりのものはとてもおいしいです。

- ・ 10日 **かつおの風味揚げ**
「目には青葉 山ほととぎす初がつお」と詠まれるように、青葉の季節にとれるものは「初がつお」と呼ばれ、昔から珍重されてきました。かつおは良質のたんぱく質を含み、鉄分も豊富な栄養価の高い魚です。

- ・ 13日 **新玉ねぎドレッシングサラダ・27日 新じゃが芋のそぼろあんかけ**
この時期にとれる新玉葱・新じゃが芋は、水分が多くてやわらかく、甘いです。

- ・ 30日 **山菜おこわ**
長野県産のわらび・ぜんまいを使って作ります。

- ・ 31日 **抹茶きな粉蒸しパン**
立春から数えて八十八夜目にあたる5月2日頃から茶摘みがスタートし、新茶のおいしい季節がやってきます。

・ 今月の果物は、デコポン・ジューシーオレンジ・びわ・メロンの予定です。

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	AugRE	B1 mg	B2 mg	Cmg	g	g
今月平均	817	32.0	24.7	373	3.1	224	0.35	0.46	21	5.3	3.7
摂取基準	820	31.1	摂取エネルギー全体の25~30%	450	4.0	300	0.5	0.6	35	6.5	3.0

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。
今月の引き落とし日は **5月10日(金)** です。