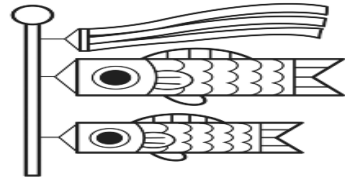




# 給食たより

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

緑がまぶしい季節になりました。新学期が始まって1ヶ月がたち、子どもたちも新しい環境になれてきたところではないでしょうか。緊張が和らぐと同時に、体調も崩れやすいときです。5月14日には運動会をひかえ、毎日練習が続いています。早寝・早起きを心がけ、翌日まで疲れを残さないように、体調管理をしっかりしましょう。また、朝ごはんをしっかり食べて、元気に1日をスタートさせましょう。



朝ごはんを食べましょう!



朝ごはんが大切なのはなぜ?

朝ごはんを食べることによって、睡眠による休息モードから活動モードへ心身を切り替え、体が元気に動き出します。また、脳はご飯などに多く含まれる炭水化物が分解してできたブドウ糖を唯一のエネルギー源としています。脳は寝ている時でも休みなく働いているため、朝目覚めた時には夕食で得たエネルギーが消費されて不足した状態になっています。朝ごはんによってエネルギーが脳に補充されることによって、集中力・記憶力が高まり、学力アップにもつながります。



どんな朝ごはんを食べればいいのか?

近頃、菓子やインスタント食品、栄養補助食品などを朝ごはんがわりにしている人が増えています。それらは食事の「補助」や「間食」用なので、食事がわりにすると栄養が偏るなどの問題があります。

理想は「主食+主菜+副菜(+汁物・飲み物)」がそろったメニューです。

☀️ **朝ごはんを食べよう** ☀️ ①~④がそろった食事をしてね!

|  |   |   |                                 |
|--|---|---|---------------------------------|
| <p>①パワーの源・主食<br/>ごはん、パン、めん類、シリアルなど</p> | <p>②筋肉や血の源・主菜<br/>目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど</p> | <p>③体の調子をととのえる・副菜<br/>野菜サラダ、おひたし、果物など</p> | <p>④汁物/飲み物<br/>みそ汁、スープ、牛乳など</p> |
|--|---|---|---------------------------------|

菖蒲(しょうぶ)の節句ともいわれます。5月は寒暖の差が激しく、昔はこの季節に亡くなる人が多かったそうです。そこで、元々は薬効のある菖蒲やよもぎなどを軒につるしたり、菖蒲湯に入って無病息災を願う日でした。

この日は「ちまき」や「柏餅」を食べる習慣があります。ちまきは「難を避ける」という縁起的な意味があるそうです。また、かしの葉は新芽が育つまで前の葉が枯れないので、家系が途絶えないという意味で縁起が良いとされ、昔からお祝いごとのときに使われてきました。「ちまき」は中国から伝わったもので、「柏餅」は日本独特のものだそうです。現在のように男の子の節句になったのは、「菖蒲(しょうぶ)」から「勝負」や「尚武」に通じるからといわれています。



## レシピ紹介 ・ ・ 5月2日に献立を予定している中華ちまきです。

(4人分)

- ・もち米・・・400g・生姜・・・少々・豚ひき肉・・・100g・人参・・・50g
- ・竹の子・・・50g・干し椎茸・・・3枚・A(水・・・280cc・酒・・・小1・みりん・・・小1)
- ・しょうゆ・・・大1・塩・・・1/4・オイスターソース・・・大1)
- ・グリーンピース・・・少々・ごま油・・・大1・竹の皮・・・4枚

1. 干し椎茸はよく洗って戻し、粗みじん、人参・竹の子も粗みじんにする。生姜はおろす。もち米は洗って2時間位水に漬ける。
2. フライパンにごま油を熱し、生姜・ひき肉を炒める。
3. 色が変わってきたら椎茸・人参・竹の子を加え、全体が混ざるように炒める。
4. 3に、水気を切ったもち米とA、グリーンピースを加え、煮る。
5. 汁気がなくなってきたら火を止め、竹の皮に包んで25~30分蒸す。



~ 献立より ~

- ・4月22日はミルクコーヒーの予定でしたが、地震の被害で生産ができず、献立を変更しました。今後も献立を変更することが予想されます。ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。
- ・2日は、端午の節句にちなんで中華風のちまきを作ります。
- ・24日は生のグリーンピースを使ったご飯です。グリーンピースは冷凍や水煮缶があり、1年中色々な料理の彩りに使われていますが、この時期が旬の食材です。エンドウ豆が未熟なうちにさやから取り出したもので、さやから出すとすぐに硬く、味も落ちるので、生ではあまり出回りません。食物繊維やビタミン・カリウムがとても豊富に含まれています。



学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

引き落とし日は毎月10日です。土、日、祝日の場合は翌日になります。引き落としの前日までにご入金をお願いいたします。今月の引き落とし日は5月10日(火)です。

