



栄養士 千葉祐美子



# ＊給食だより＊



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

新緑の鮮やかな季節になりました。新しい環境での生活も1ヶ月が経ち、緊張が和らぐと同時に、体調も崩しやすいときです。運動会の練習も本格的にはじまります。100%の実力を発揮するためにも、給食は残さずしっかり食べましょう。また、「早寝・早起き・朝ごはん」で、規則正しい生活を心がけましょう！



## 朝ごはんの大切な役割



朝ごはんは1日のはじめに食べる食事なので、単に栄養素をとるだけでなく体を目覚めさせる働きもあります。胃腸などの内臓を活発に働かせ、血流をよくし、体温を上昇させ、排便もスムーズに行われるようになります。また、脳にもエネルギーが補給されるため、朝ごはんを食べるとしっかり勉強をすることができます。

どんな朝ごはんを食べていますか？

朝ごはんを食べているといっても、内容について、ふりかえてみたことはありますか？

「菓子パンだけ」や「ふりかけごはん」だけの人は、少しずつでも、もう1品増えるように努力をしてみましょう。夕ごはんのおかずの残りを食べる、ゆで卵をつくるなど、少しの工夫で栄養価がアップしますので、自分なりに考えてみましょう。



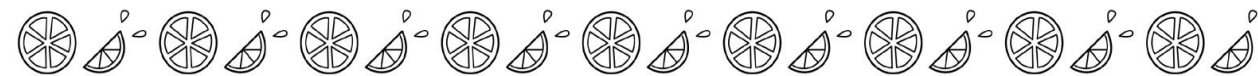
## みそ汁は朝の毒消し

朝、起きて毎日みそ汁を飲むと体によいという意味のことわざの一つ。みその中に含まれるレシチンやサポニンという物質には、体内の余分な脂を溶かす働きがあります。また、大豆に含まれる食物繊維は腸の掃除をしてくれます。みそ汁は簡単に作れて、手軽に水分やたんぱく質を補給できます。野菜、きのこ、豆腐、海藻、肉、魚など、1つのお椀で様々な食材の栄養をとることができます。ご飯との相性もよい、日本生まれの料理です。



## 今月の献立より

- 2日 「端午の節句」にちなんで中華ちまきを作ります。ちまきは中国から伝わった食べ物で、病気や災いをさける意味が込められています。中華風に味付けしたもち米を、調理員さんたちが竹の皮に1つずつ丁寧に包んで蒸し上げます。
- 18日 石川県産の「にぎす」を使って作ります。春と秋に旬のあるお魚で、あっさりした味の白身魚です。パセリを混ぜた衣をつけて油で揚げます。
- 23日 旬のグリーンピースを使ったご飯です。グリーンピースはさやえんどうの一種です。カロテンやビタミンC、食物繊維が豊富です。冷凍食品や缶詰にも加工されていますが、旬の季節にとったばかりのものはとてもおいしいです。  
☆給食では、その時期に1番おいしい「旬」の果物を提供しています。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。旬の果物はみずみずしく、ビタミン・ミネラルが豊富です。



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	A ugRE	B1 mg	B2 mg	Cmg	g	g
今月の平均	837	31.6	26.6	375	3.1	238	0.51	0.47	22	5.4	3.7
摂取基準	850	28	摂取エネルギー 全体 25~30%	420 470	4.0	210 210~610	0.6	0.6	33	7.5	3.0