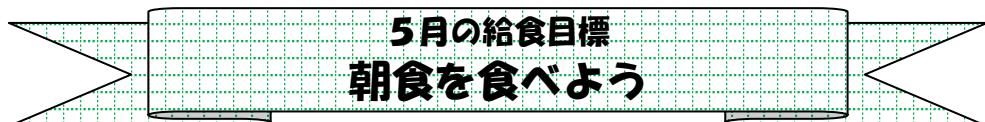


# 給食だより 5月号

令和7年度  
珠洲市立緑丘中学校

木々の緑も鮮やかさを増し、さわやかな季節になりました。新しい環境にも少しづつ慣れてきたことと思います。疲れが出やすい時期でもあるので、規則正しい生活を心がけるとともに、早めに就寝したり、湯船にゆっくりつかったりして、しっかりと休養もとりましょう。



朝食は1日の元気の源です。朝食をぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。



## 朝食で3つのスイッチオン



### 体のスイッチ



朝食をとると、五感が刺激されるとともにエネルギーや栄養素を補給でき、体温が上がります。午前中元気に活動するための準備が整います。

### 脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

### おなかのスイッチ



朝食をとると腸が動いて排便につながります。朝食をとって排便し、1日をすっきりとスタートさせましょう。

## 朝ごはん

### ステップアップ 1. 2. 3



昨年度の2月に実施した食生活実態調査の結果、約20%の生徒が主食のみの朝食で、最も多いことが分かりました。主食だけでは、午前中の授業や活動に思いっきり取組むためのエネルギーや栄養素が足りません！少しでもいいので、他のおかずなども食べて、少しづつステップアップしていきましょう。まずは食べやすい果物やヨーグルトなどを増やすのがおすすめです。

## 世界の料理をご紹介



### ガパオライス(タイ)



タイの代表的な料理の1つ、ガパオライス！

ひき肉、パプリカ、バジルを炒め、ナンプラー、砂糖、唐辛子などで味付けしたものをごはんの上にのせ、さらに目玉焼きものせて食べます。



14日の給食に登場します！

### プルコギ、トック(韓国)



プルコギは、甘辛いタレで味つけしたお肉を焼いて食べる料理です。サンチュやえごまの葉で巻いて食べることもあります。トックは韓国のお餅。日本のお餅とは違い、歯切れがよく、粘りやのびはありません。

30日の給食に登場します！

