




給食献立表

令和4年5月

石川県立盲学校

9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)
ご飯 いかメンチ 付) キャベツのゴマまぶし 肉じゃが さつき汁	豆ご飯 旬の食材 魚の照り焼き 付) 青のり粉ふき芋 きゅうりとシスの酢の物 なめこ汁	塩焼きそば 魚介と海藻のサラダ フルーツクリーム和え	ご飯 ミートローフ 付) 茄子とピーマンのトマト煮 グリーンサラダ かぼちゃスープ	パン 白みそ入りクリームシチュー カレー風味サラダ バナナ 
16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)
ご飯 鶏肉のレモン醤油焼き 付) 人参甘煮 高野豆腐の卵とじ じゃがいもの味噌汁	チャーハン、そら豆 旬の食材 チンゲンサイの中華和え 肉団子入り春雨スープ	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ ほうれん草のお浸し りんごヨーグルト	ご飯 まごわやさしい献立 魚の石垣焼き (さわら) 付) 梅肉和え ひじきと厚揚げの煮物 かきたま汁	パン 旬の食材 カラフルチキンピカタ 付) スナップえんどう マカロニのペペロンチーノ風 野菜スープ
23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)
運動会振替休業日 	中華丼 焼き餃子 付) 昆布和え サンラータン	ハヤシライス もやしのナムル オレンジゼリー 	ご飯 具だくさん卵焼き 付) ゆで野菜 江戸っ子煮 ふかしのみそ汁	ビーンズドライカレートースト ごぼうのがかみサラダ コーンスープ
30 (月)	31 (火)	*牛乳は毎日つきます。 *都合により献立を変更することがあります。		
ご飯 肉の梅香焼き 付) 人参甘煮 五目豆 災害備蓄品 玉ねぎと揚げのみそ汁	親子丼 甘えびかき揚げ野菜あんかけ 石川県 すまし汁	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <h3>朝食をしっかりと食べるためには</h3> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>早寝早起きして、 朝にゆとりをもつ</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>夕食を夜遅くに 食べない</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>寝る前にお菓子を食べたり 夜ふかしをしたりしない</p> </div> </div> </div>		

朝食の効果を知っていますか？



①体温や脈拍の上昇効果

朝食をとることにより、消化器官、すなわち筋肉でできている食道や胃、腸などが運動を開始し、その運動によって得られた熱が体温の上昇を助け、脳をはじめ体が活動を行うための準備を整えます。

②エネルギー源の補給

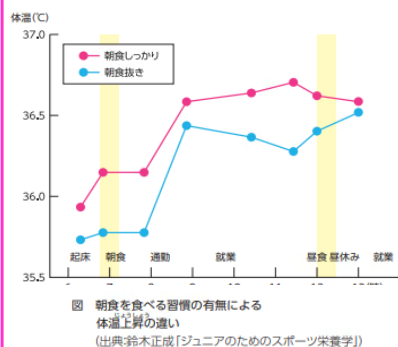
私たちの体は、寝ている間もエネルギーを使っています。8時間の睡眠では480kcalのエネルギーを消費します(15歳男性、体重60kgの標準的な体型の場合)。つまり起床時は、エネルギーや、エネルギーを作るために必要な栄養素が少ない状況といえます。このため、朝食で午前中に使うエネルギーや栄養素を補充しなくてはなりません。

③便秘の予防

胃の中に食べ物が入ってくると大腸がぜん動運動を起こし、排便を促します。朝食をとることにより、排便のリズムが作られることから、朝食を抜く習慣があると便秘の原因となることがあります。

④体温維持の効果

1日の体温リズムは、下の図のように朝食をとった後から顕著に上昇を始め、昼間に最高値となります。朝食をとることにより、午前中、体温が上昇した状態を維持することができます。朝食を欠食した場合、通学の歩行などによる筋運動から得られる熱で一時的に体温は上昇しますが、体温を維持するエネルギーや栄養素が不足しているため体温を維持できません。



⑤良質な睡眠のため

バランスの良い食事を朝からしっかりととることが睡眠にとっても重要です。その理由は、食事から得られるたんぱく質にあります。

たんぱく質は20種類のアミノ酸が結合してできています。これらのアミノ酸の中には、体内で作ることができない不可欠アミノ酸(必須アミノ酸)があります。不可欠アミノ酸の1つであるトリプトファンを材料に脳内でセロトニンが作られます。セロトニンは、感情を安定させる作用があり、朝食を食べることで日中を安定して過ごすことができます。また、夜になると、日中に作られたセロトニンの量に従って、眠りを促すメラトニンという物質が作られます。朝ご飯をバランスよく食べて、トリプトファンを十分に摂取できると、日中は穏やかに過ごすことができ、夜も眠くなり睡眠の質が確保されることとなります。夜の質の良い眠りは、朝ご飯によって作られます。



文部科学省 中学生用食育教材より抜粋

元気な1日をスタートするために、朝食を食べてから登校しましょう！