



給食献立表

令和6年5月

石川県立盲学校

5/1 (水)	2 (木)	朝食をしっかりと食べるためには		
スパゲッティ・ミートソース アーモンド和え フルーツヨーグルト <small>旬の食材：いちご入り</small>	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	<p>早寝早起きして、朝にゆとりをもつ</p> <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>		
6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)
振替休日	ガパオライス <small>タイ</small> 加賀太きゅうりの和え物 <small>加賀野菜</small> トマト入りサンラータン	ご飯 ジャージャン豆腐 バンサンスー 卵スープ	ご飯 筑前煮 ゆかり和え かぼちゃミルクみそ汁	ドライカレードースト ごぼうのカミカミサラダ マカロニスープ
13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)
ご飯 大豆入りミートローフ 付) 茄子のトマト煮 ブロッコリーとピーマンのサラダ ペイザンヌスープ	キムタクごはん <small>長野県</small> 切干大根としらすのサラダ 中華風コーンスープ	ハヤシライス サワーキャベツ フルーツポンチ <small>さくらんぼゼリー入り</small>	ご飯 <small>まごわやさしい献立</small> 魚の石垣焼き (さば) 付) 里芋の梅肉和え ひじきの煮物 すまし汁	パン スパニッシュオムレツ のりマヨサラダ 大豆入りカレースープ <small>石川県産大豆</small>
18 (土)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)
運動会 	ジャンバラヤ チョップドサラダ コーンチャウダー <small>アメリカ</small>	ご飯 八宝菜 わかめサラダ フルーツクリーム和え	ご飯 揚げ高野豆腐入り煮物 青菜としらすのお浸し 豆乳みそ汁	パン カラフルチキンピカタ 付) ゆで野菜 マカロニのペペロンチーノ風 かぼちゃスープ
27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)
ご飯 さばの味噌煮 小松菜のチーズサラダ 玉ねぎのみそ汁	ご飯 韓国のり <small>ケランマリ</small> 韓国風卵焼き(ケランマリ) チョレギサラダ チャプチェ <small>大韓民国</small>	カレーうどん ほうれん草のお浸し お麩ラスク	ご飯 鶏肉のから揚げレモンソース 付) 人参甘煮 ごま酢和え じゃがいもの味噌汁	ガーリックトースト、パン 夏野菜ミネストローネ 野菜サラダ

*牛乳は毎日つきます。 *献立は都合により変更することがあります。

朝食の効果を知っていますか？

(出典：文部科学省 中学生用食育教材より抜粋)

①体温や脈拍の上昇効果

睡眠時は起床時より体温や脈拍が低く保たれます。朝食をとることにより、胃や腸などが動き出し、その運動によって得られた熱が体温の上昇を助け、脳をはじめ体中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るため、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。

④体温維持の効果

1日の体温リズムは、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。

⑤良質な睡眠のため

朝からバランスの良い食事をとることは、睡眠にとって重要です。理由は、食事のたんぱく質に含まれるトリプトファンを材料に、脳内でセロトニンが作られるからです。

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、質の良い睡眠につながります。

1日を元気に過ごすためにも、朝食を食べてから登校しましょう

