



令和6年 4月 26日
中島学校給食センター

成長期の子どもたちにとって朝食は元気に1日をスタートさせるうえでとても大切な食事です。「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べるなど、内容にも気をつけ、しっかり食べてから登校できるといいですね。

主食をしっかり食べて脳をイキイキさせよう!

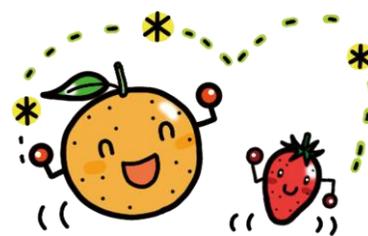
ご飯やパンなど主食となる穀物に多く含まれる「でんぷん」は炭水化物の一種で、体内で分解されてブドウ糖になります。でんぷんは砂糖とは異なり、吸収がゆるやかで、体への負担もより少なくなります。このブドウ糖ですが、体だけでなく、脳のエネルギー源にもなります。ただ、体にためておけるブドウ糖の量は限られており、食事によってしっかり補っていかねばなりません。寝ている間も体はエネルギーを使うため、朝ごはんをしっかり食べてエネルギーを補給し、1日を元気にスタートさせる習慣を身に付けていきましょう。



朝ごはんプラス! くだものと牛乳・乳製品

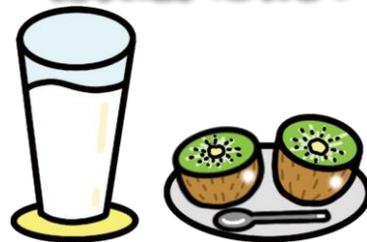
くだものは体の調子を整えるビタミン類やミネラル(無機質)を含み、エネルギー源にもなります。牛乳・乳製品はカルシウム源として丈夫な骨づくりに役立つだけでなく、いろいろな栄養素をバランスよく含み、食事全体の質を高めます。どちらも朝食の頼もしいパートナーです。

フレッシュな
栄養素がとれる!



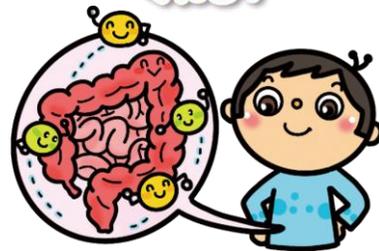
ビタミンには熱に弱いものや水に溶けて流れてしまいやすいものがあります。生で食べられるくだものは、そうした栄養素をむだなくとることができます。

とても手軽で
簡単に食べられる!



くだものは、「皮をむく」「半分に切る」などしてすぐ食べられます。そして牛乳やチーズ、ヨーグルトも特別な調理は要らず、気軽に食べることができます。

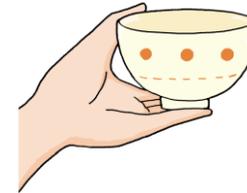
腸を元気にして
くれる!



くだものには食物繊維が多く、ヨーグルトなどの発酵食品には腸内環境を整える善玉菌があります。どちらも腸を元気にしてくれる強い味方です。

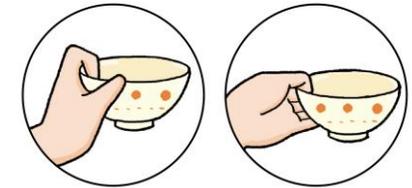


茶わんの持ち方



4本の指の上に糸底をのせて、親指を茶わんのへりにかけて支えます。4本の指をそろえると器が安定します。

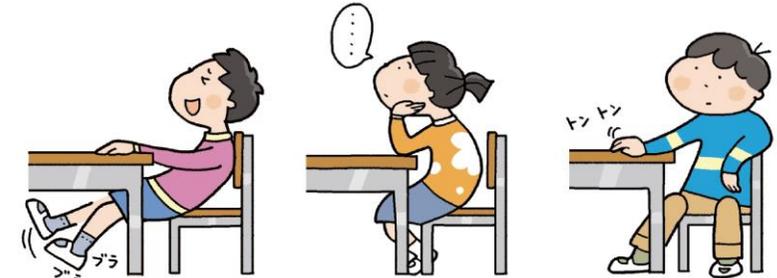
こんな持ち方はやめよう



指をへりにひっかけたり、親指を中に入れていたりする持ちは、器が安定しにくく、料理をこぼす原因になります。

***** こんな姿勢はやめましょう *****

普段の食事の姿勢を、ふりかえてみましょう。背中が曲がっていたり、ひじをついていたりしていませんか? 悪い姿勢は直して、よい姿勢を心がけて座りましょう。



背もたれに
寄りかかっている

ひじを
ついている

横向きに
座っている

中島学校給食センター通信 ~サラダ・あえもの~

給食では食中毒を防ぐために、基本的に生の野菜を使いません。サラダに使う野菜は、まず加熱調理してから冷却機で冷やしています。また、たくさんの量を作るので、大きな釜に材料を入れて、専用の長い手袋をして混ぜています。給食のサラダはとても手間のかかる料理です。

地震の影響で、昨年度末はサラダやあえものを出せなかったですが、4月から提供できるようになりました。久しぶりの給食のポテトサラダ、喜んでもらえてうれしかったです。



ポテトサラダを混ぜているところ