

夏休みが終わって、学校では日に焼けた子どもたちの笑顔も輝いています。さて、成長期にある子どもたちにとって、「朝ごはん」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。朝ごはんの内容にも気をつけ、しっかり食べてから登校するよう心がけましょう。



まずは主食！しっかり食べて脳をイキキさせよう！

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なければなりません。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補給し、1日を元気にスタートさせる習慣が大切です。



朝ごはんプラス！くだものと牛乳・乳製品

「朝のくだものは金」といわれます。これは、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るくだものは、朝ごはん食べてこそ真価が発揮されるという意味です。また、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。

★くだものと牛乳・乳製品のよさ★

フレッシュな
栄養素がとれる！



ビタミン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。

7月の給食人気メニュー

定番の人気メニューの他にも、子どもたちから「おいしかったです！」の声が多かった給食を毎月紹介します。ご家庭でも作ってみませんか？

- 7/4 ウインナーのケチャップがらめ…焼いたウインナーに、刻んだんにく、生姜、玉ねぎ、ケチャップ、三温糖で作ったタレをからめています。このタレでごはんがすすみます。
- 7/10 鶏肉の香草パン粉焼き…バジル、レモングラス、ローズマリーを混ぜた香草パン粉を鶏肉にまぶしてグリルした料理です。さわやかで暑い日もさっぱりと食べられると好評でした！
- 7/18 ののいちサマーカレー…野々市産の野菜をふんだんに使ったカレーライスです。かぼちゃとなすは一度素揚げをしてからカレーに加えるというひと手間を加えています。地元の新鮮な野菜はより一層おいしく感じたようです。

