

給食だより 5月号

野々市市小学校給食センター

新学期の給食が始まって1か月が経ちました。1年生も少しずつ給食に慣れ、給食の時間を楽しみにしてくれているようです。

さて、成長期にある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。朝ごはんをしっかり食べて登校するようにしましょう。



朝ごはんの「なぜ」「なに」「どうする」



なぜ朝ごはんが必要なの？

寝ている間も体はエネルギーを使います。特に脳がエネルギーとして使うブドウ糖は体に蓄えられる量に限りがあるため、朝ごはんを食べないと、脳はエネルギー不足になってしまいます。さらに朝ごはんには体に朝が来たことを知らせ、体温を上げて体を活動モードにするスイッチを入れる役割もあります。



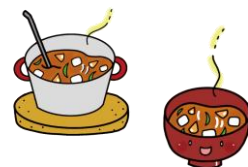
ごはん(パン)だけじゃダメなの？

脳の栄養となるブドウ糖は、主にでんぷんなど炭水化物から作られます。ごはんやパンには炭水化物が多く含まれていますが、効率よくエネルギーにするためにはビタミンB1が必要です。ビタミンは野菜や果物類に多いイメージがありますが、肉類や豆類などにも多く含まれています。さらに1回に食べておきたい量の野菜を摂るためには、朝ごはんから野菜をしっかり食べおくことも大切です。野菜にはビタミン類や食物繊維が多く、体の調子を整えてくれます。



どうしたらいいの？

朝の忙しい時間、手間のかかる調理はなかなか難しいですね。冷蔵庫で保管した前日の夕食の残りをアレンジしたり、みそ汁を具たくさんにしておかずと兼用しましょう。牛乳や納豆、豆腐など、そのまま食べられるものもおすすめです。



手軽にもう一品！そのまま食べられるおかず・デザート

おもに体を作るもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品
ハム・ツナ缶・ゆで卵・納豆・冷ややっこ しらす干し・チーズ・牛乳・ヨーグルトなど	ミニトマト・きゅうり・アボカド・枝豆 ゆでブロッコリー・バナナ・キウイなど

4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。



- 4/10 鯖のみそ煮…ノルウェー産の脂ののった鯖と甘辛いみそ味でご飯が進みます。
- 4/15 肉じゃが…わかりやすい材料と味は安心感があり、じゃがいもを使った料理は人気です。
- 4/16 パンサンスー…春雨と細切りにした野菜の和え物です。味付けはシンプルに、お酢・砂糖・しょうゆ・ごま油を使っています。