

いただきます!



ランチタイム5月号

R6. May 白山市立鶴来中学校

ごちそうさま!



新学期がスタートして、1か月が過ぎようとしています。新しい環境にも慣れてくる頃ですが、同時に今までの緊張感がゆるみ、疲れが出てくる時期でもあります。バランスのとれた食事と十分な休養をとり、ゆとりのある生活をおくりましょう。

元気いっぱいにご過ごすためにも、『早寝・早起き・朝ごはん』から生活のリズムを整えましょう。

生活のリズムと朝ごはん

規則正しい生活のリズムは「朝ごはん」から始まります。一日の活動は朝食がキーポイントです。朝食抜きでは心も体もガス欠になります。

朝食で3つのスイッチオン

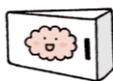


体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

学力も体力もアップ!?



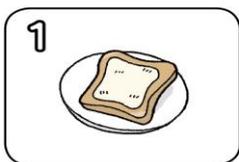
朝食のすすめ

朝食を毎日食べている人は、そうでない人に比べて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。朝食をとって勉強も運動もがんばりましょう。

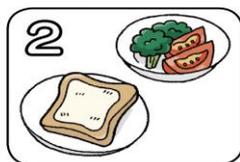
中学生は、果物+乳製品があるとおいしいですよ!

朝ごはんステップアップ 1・2・3

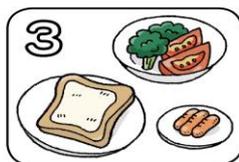
主食



主食 + 1品



主食 + 2品



朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

朝食は『栄養バランス』がポイントです! 体温を上げるタンパク源となるおかず(納豆、卵、豆腐、ウインナーなど)、野菜は手軽に食べられるきゅうりやトマト、即席漬けなどがあればOKですよ!

5月の給食より

24日...世界ジオパーク給食「白山手取川ジオパーク(白山市)」



白山手取川ジオパークイメージキャラクター「ゆきママとしずくちゃん」

くわじまかせきかべ

白山市は、石川県で最も広い面積の市で、山・海・川の恵みがたくさんあります。桑島化石壁をはじめとする地域の地質、地形的価値やそれらを活用した教育や観光の取り組みが評価され、去年5月24日に「白山手取川ジオパーク」が日本で10か所目となるユネスコ世界ジオパークに認定されました! この日のメニューは白山市内の中学生が考えた堅豆腐のツナマヨグラタン、白山市産の食材を使ったメニューが登場します。



29日...お話し給食「ねこのラーメンやさん」



堅豆腐のツナマヨグラタンのレシピです。QRコードを読み取ってみてね!



ちょうネクタイが似合うねこのマオさんが、今日もおだしがおいしいこだわりのラーメンを作っています。「カツオラーメン いっちょう おまち!」せっかくできたのに、なぜかお客さんはだれも食べようとしません…。給食では、マオさんの特製ラーメンを再現し、調理員さんが朝からていねいにかつおと昆布と煮干しのだしを取ったスペシャルなラーメンです!