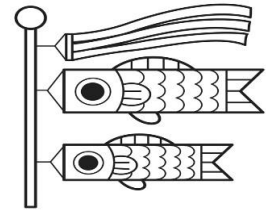


給食だより 5月号



北本市立北小学校

(家庭数配布)

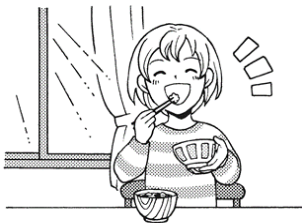
新緑がまぶしく、風薫る心地よい季節になりました。
 新しい環境での緊張感がゆるみ、疲れとなって表れやすくなる時期です。
 ときには心や体をリラックスさせましょう。また、朝昼夜の食事を規則正しく
 とると、生活によりリズムが生まれます。栄養バランスにも気をつけて元気に
 過ごしましょう。

朝食をしっかりと食べよう!



毎日しっかり
朝ごはんを
食べよう!

1日は朝ごはんから始まる



朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素を補給することができます。さら
 に体温を上げて脳や体を目覚めさせて、活動できる状態に切りかえます。ま
 た、胃や腸の動きをよくして排便を促し、便秘の予防に役立ちます。

1日を元気に始めるために、朝ごはんを欠かすことができません。毎日必ず、
 朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。

脳を働かせるために重要な食事とは?

わたしたちの脳がエネルギーとして使うのはおもにブドウ糖です。ブドウ糖
 は、ごはんやパンなどのでんぷんを多く含む食品が体内で分解されてできま
 す。そのため、主食を食べることが重要です。しかし、主食だけ食べていれ
 ばよいわけではありません。ブドウ糖を使うためには、さまざまな栄養素が必
 要です。主食だけでなく、主菜や副菜などもバランスよく食べましょう。



朝は脳のエネルギーが不足しています

脳は睡眠中も働いています。脳のエネルギー源であるブドウ糖は、脳でため
 ておくことができないため、常に血液中から補給しています。食べ物から得た
 ブドウ糖を利用できる時間は食後数時間なので、その後は肝臓にためてある
 グリコーゲンからブドウ糖がつけられます。しかし、肝臓にためておけるグリ
 コーゲンの量には限りがあり、目覚めたときの脳はエネルギー不足になっ
 ています。



あなたは
毎朝
どっちかな?

朝から元気さん

・朝は早めに起きる
 ・朝ごはんはしっかり
 食べる
 ・トイレですっきり!

VS

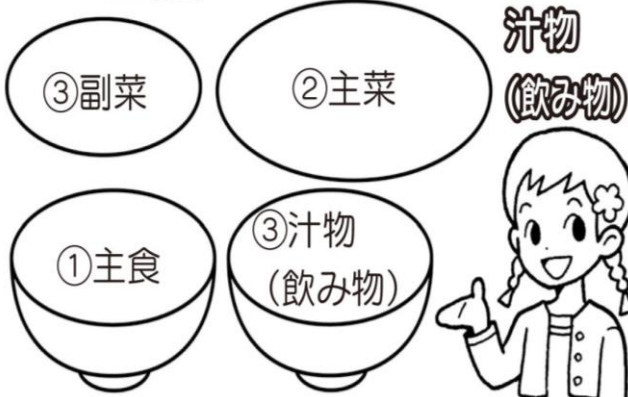
朝からへろこさん

・寝坊ばかり
 ・朝ごはんぬぎ
 ・便秘 ・夜食を食べる
 ・夜遅くまで起きている

「早寝・早起き・朝ご
 はん」を心がけ、毎日
 元気に過ごしましょう。



まず主食！プラス 主菜→副菜



理想の朝ごはんを目指そう

汁物
(飲み物)

- ①主食:ごはん パン めん など
 - ②主菜:肉 魚 卵 納豆 など
 - ③副菜:野菜 果物
- 汁物(飲み物):みそ汁 スープ 牛乳 など

①～③がそろると栄養バランスがよくなります。

朝ごはんを食べる習慣をつけることが大切です。食べる習慣がない人は、何かを食べることから始めてみましょう。また、主食だけの人も多くみられます。夕ごはんのおかずの残りを食べる、ゆで卵をつくるなど、もう1品増えるように努力してみましょう。

5月5日は端午の節句

* 端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いはらうためにしょうぶやよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日には「ちまき」や「かしわもち」を食べます。「ちまき」も中国から伝わったもので、現在は笹でくるむのが普通ですが、本来は茅の葉で巻いていました。

給食では5月2日に「こどもの日」献立を実施します。



給食 レシピ紹介

マーボー厚揚げ

《材料》	4人分	切り方・処理
厚揚げ	200g	1cm角 油抜き
豚ひき肉	150g	
人参	中1/3本	小さめいちょう切り
玉ねぎ	中1/2個	1cm角
にんにく	1片	みじん切り
生姜	大さじ1	みじん切り
ねぎ	1/3本	みじん切り
トマト	小1個	1cmざく切り
日本酒	大さじ1	
砂糖	大さじ1	
醤油	大さじ1	
塩	小さじ1/2	
胡椒	少々	
赤みそ	大さじ1	
中華だし	小さじ1	
片栗粉	大さじ1	
油	大さじ2	
水	150cc	

《作り方》

- ①フライパンに油を熱し、にんにく、豆板醤、ねぎを炒める。
- ②ひき肉をほぐし炒める。
- ③肉に火が通ったら、人参と玉ねぎを炒める。
- ④水を加え、トマトを入れ煮る。
- ⑤野菜に火が通ったら、調味料を加える。
- ⑥厚揚げを入れ煮込む。
- ⑦水溶き片栗粉でとろみをつける。

生のトマトを使うことで、ほどよい酸味ができるのでさっぱりと食べられます。

調味料を入れてからよく煮込んで、厚揚げにしっかり味をつけるのがポイントです。