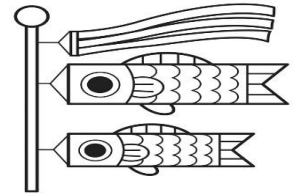


給食だより 5月号



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。

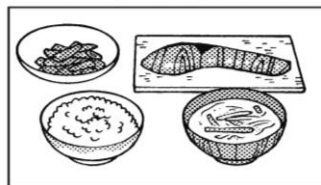
新しい環境での緊張感がゆるみ、疲れとなって表れやすくなる時期です。

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。

栄養バランスがとれる朝ごはんとは

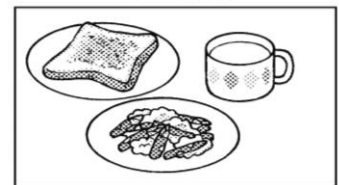
栄養バランスのよい朝ごはんをとるには、主食、主菜、副菜をそろえましょう。主食は、ごはんやパン、うどんなどです。主菜は魚、肉、卵などを使った料理で、副菜は、野菜やきのこなどを使った料理です。主食だけではなく、主菜や副菜を組み合わせることが大切です。

和食の例



ごはん・焼き魚・ゆで野菜・みそ汁

洋食の例



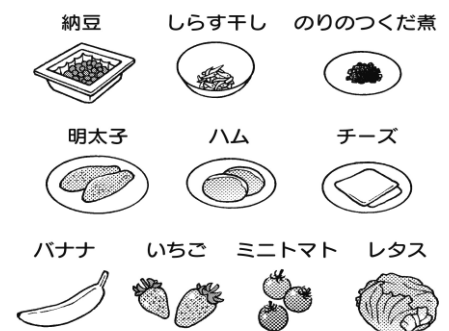
トースト・卵と野菜の炒め物・牛乳

～主食、主菜、副菜、汁物・飲み物～

主食	主菜	副菜	汁物・飲み物
ごはん 	目玉焼き 	サラダ 	みそ汁
パン 	納豆 	野菜の煮物 	コーンスープ
うどん 	焼き魚 	ひじきの煮物 	牛乳

朝ごはん手軽に 食べられる食品

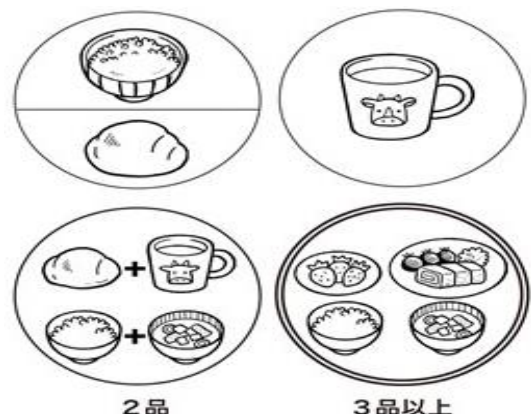
包丁を使わずに食べられるものや、加熱せずに食べられるものを探してみましょう。



どんな朝ごはんを 食べていますか？

朝ごはんを食べているといっても、内容についてふりかえてみたことはありますか？

「菓子パンだけ」や「ふりかけごはん」だけの人は、少しずつでも、もう1品増えるようにしてみましょう。夕ごはんのおかずの残りを食べる、ゆで卵をつくるなど、少しの工夫で栄養価がアップします。



2品

3品以上

体内時計をととのえる 朝の光と朝ごはん



地球の自転のリズムは、1日24時間周期ですが、人間の体には1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む時計遺伝子が組み込まれています。この体内時計を、毎日修正して、地球の自転のリズムに合わせているのが「朝の光」と「朝ごはん」です。朝に目覚めて光が目へ届くことで脳にある時計遺伝子が修正され、朝ごはんを食べることで全身の細胞にある時計遺伝子が修正されます。朝ごはんを抜くと、体内時計をととのえることが難しくなります。1日を元気に過ごすためには、朝の光を浴びて、朝ごはんを食べることが大切です。

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、災いを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

鶏肉のバーベキュー ソースがけ

《材料》	4人分	切り方・処理
鶏むね肉	8枚	40g位 観音開き
しょうゆ	大さじ2	下味
酒	大さじ1	下味
片栗粉	大さじ8	
揚げ油	適量	

カレー粉	小さじ1	} バーベキュー ソース
ケチャップ	大さじ5	
ウスターソース	大さじ3	
酢	小さじ1/2	
砂糖	小さじ1	
ごま油	小さじ2	
水	大さじ6	

《作り方》

- ①ソースの材料をを煮立たせ、バーベキューソースを作る。
- ②下味をつけた鶏肉に片栗粉をまぶし揚げる。
- ③揚げた鶏肉にソースをかける。

バーベキューソースにカレー粉を入れることでスパイシーになります。
ごはんでもパンでも合うメニューです。