

いただきます～す



平成27年度5月号

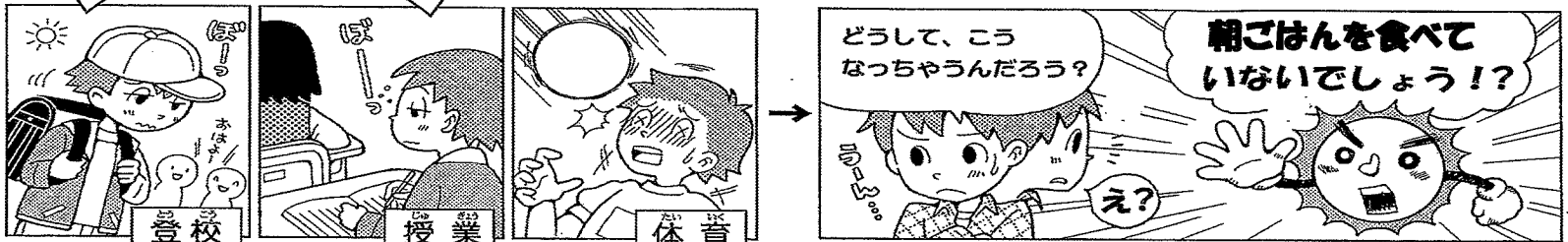
- ・朝ごはんを食べよう
- ・おすすめ給食レシピ

田辺市立城山台
学校給食センター

春から初夏へと移り変わり、とても過ごしやすい時季となりました。新しい環境にもそろそろ慣れてくるころですが、4月からの緊張がとけ、疲れが出やすくなります。夜更かしはひかえて十分な睡眠をとり、朝ごはんも毎日きちんと食べて元気に一日をスタートさせたいものです。

Aくんの午前中

午前中まいち調子が良くないのは、朝ごはんを食べていないせい？



朝ごはんを食べると 脳や体が目覚めます

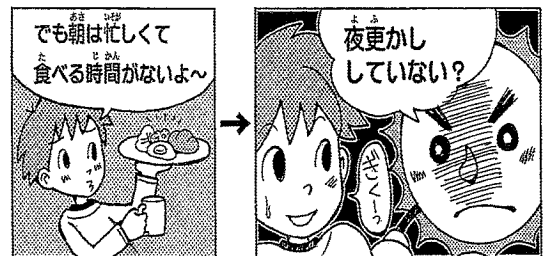


何も食べないと脳は眠ったまま

ものを考えたり、体を動かしたりできるのは、頭の中にある脳が働いているからです。脳の働きを活発にするには、朝ごはんを食べて脳にエネルギーを補給する必要があります。

朝ごはんは、脳のエネルギー源になるごはんやパンのほか、たんぱく質が多い魚や肉、卵のおかずや、ビタミン・ミネラルが多い野菜も一緒にとるのが理想的です。

「食べる時間がない」の原因は？



朝ごはんを食べない人の主な理由として、「時間がない」「食欲がない」ということがあげられています。その背景には、就寝時間が遅くなっていることや、夜食を食べる割合が増えていることが関係していると思われます。おいしく朝ごはんを食べられるように生活全体を見直したいですね。

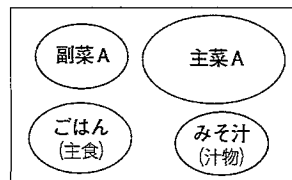
毎月19日は食育の日！

5月の食育こんだては「理想の朝ごはん（和食編）」です。

- 幼・保・小学校 ごはん さけのしおやき ブロッコリーのおかかあえ みそしる 牛乳
中学校 ご飯 鮭の塩焼き ブロッコリーのおかかあえ 根菜汁 牛乳

☆主食（ごはん）、主菜（鮭の塩焼き）、副菜（ブロッコリーのおかかあえ）、汁物（みそしる・根菜汁）がそろった朝ごはんが栄養バランスのとれた理想的な献立です。

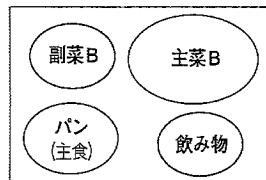
★主食がごはんの場合



例

- 主菜A 卵焼き 焼き魚 納豆
副菜A おひたし くだもの

★主食がパンの場合

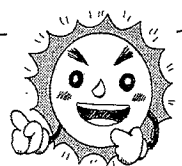


例

- 主菜B 目玉焼き ウィナー
副菜B 野菜サラダ くだもの

●朝ごはんを食べると……生活習慣病の予防にもなる!

朝ごはんを食べることで、昼食や夕食の食べすぎを防ぐことができ、肥満の予防になります。また、消化器系が刺激を受けるので排便がうながされ、便秘の予防にもなります。



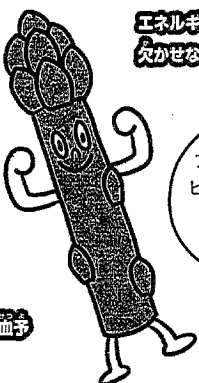
今が旬!

アスパラガスには栄養ギンギン!

疲れをとるアミノ酸の アスパラギン酸!

体の抵抗力を高め、若々しさを保つカラコリン (ビタミンA)、ビタミンC、ビタミンE

健全な発育や貧血予防に働く葉酸!



エネルギーを生み出すときに欠かせないビタミンB₁、B₂

糖質には血管を丈夫に保つファイトケミカルの1つルチンが豊富です。ビタミンCの酸化を助けるので、ビタミンCの多いブロッコリーやじゃがいも、ピーマンなどと一緒に食べると効果的です。



♪給食おすすめアスパラのレシピ♪

☆アスパラサラダ☆

(材料:4人分)

- アスパラガス 5本
- キャベツ 200g
- にんじん 1/5本
- きゅうり 1/2本
- ハム 2枚
- マヨネーズ 大さじ2
- しょうゆ 小さじ1
- こしょう 少々
- さとう 小さじ1/2
- ごま 小さじ1

(作り方)

- ①材料を切る。
アスパラ：ななめ切り
キャベツ：太めの千切り
にんじん：千切り
きゅうり：輪切り
ハム：短冊切り ※野菜はゆでてから切っても良いです。
- ②野菜をゆで、水気を切り冷やしておく。
- ③調味料を合わせてドレッシングを作る。
- ④①の材料を②のドレッシングであえ、ごまをかけてできあがり!

※調味料の分量は目安です。ご家庭で調節してください。

