

食育だより 5月

しんねんど はじ かげつ たちました。新しい学校・クラスに少しずつ慣れましたか？学校生活を楽しく、充実させるためにも毎日朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。特に今年は10連休があり、生活リズムもくずれがちになります。朝ごはんを食べて生活リズムを整えましょう。

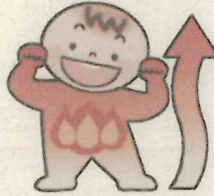
朝ごはんを食べて元気にすごそう

★朝ごはんを食べて生活リズムを整えよう

人は寝ている間も体温を保ったり、体の機能を働かせているので、朝起きた時、体はエネルギー不足の状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切です。私たちの体のなかには体内時計という仕組みがあり、朝ごはんを食べることで1日の活動をスムーズに始めることができるようになります。

★朝ごはんの3つのはたらきを知ろう

①体温を上げる



朝ごはんを食べることで体温が上がり、体が目覚めます。

②脳のはたらきがよくなる



脳の活動に必要なエネルギーはブドウ糖です。ブドウ糖はごはんやパン、いもなどに多く含まれている糖質が分解されたものです。

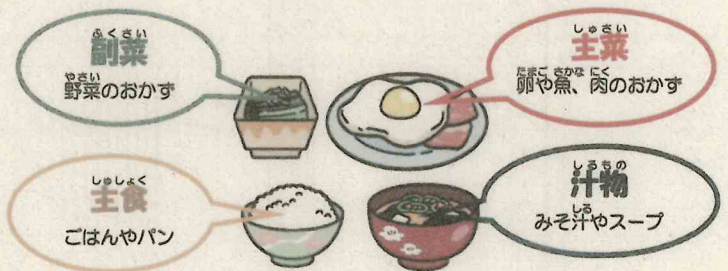
③排便をうながす



朝ごはんを食べると、胃や腸が刺激され、排便をうながします。

★バランスの良い朝ごはんを食べよう

主食、主菜、副菜、汁物がそろった食事が理想的な朝ごはんと言われています。この4つをそろえることで、いろいろな栄養素をとることができ、栄養のバランスが整います。



★朝ごはんをおいしく食べるポイント

朝、おなかがかすいていませんか？

前日の夕食の時間が遅かったり、夜遅くまで夜食を食べたりすると、朝、食欲がなく、朝ごはんが食べられなくなります。決まった時間に食事をとるようにしましょう。



合言葉は、「早ね・早起き・朝ごはん」朝ごはんを食べるためには、食べる時間を確保することが大切です。早く寝て、早く起きる習慣を身に付けましょう。

～今月の給食献立から～

たけのこと鶏肉のチリソース煮

<材料 4人分>

鶏肉むね肉	120g	トマトケチャップ	30g
酒	小さじ1	食酢	1g
かたくり粉	適量	豆板醤	0.15g
揚げ油	適量	砂糖	5g
にんにく・しょうが各	1g	中華スープの素	2g
白ねぎ	12g	チキンコンソメ	1g
たまねぎ	120g	水	150cc
ゆでたけのこ	60g	かたくり粉	1g
チンゲンサイ	40g	水	100cc
油	小さじ1		

ポイント

- 豆板醤の分量や使用は調整してください。
- 材料の野菜には、にんじん、アスパラガス、スナップえんどうなどもおすすめです。

<作り方>

- 鶏肉は1.5cm角に切り、酒をふりかけておく。かたくり粉をまぶし、170℃に加熱しておいた油で揚げ、中まで火を通す。
- にんにく、しょうが、白ねぎはみじん切りにしておく。たまねぎは一口大、たけのこは3mm幅のいちょう切り、チンゲンサイは2cm幅に切っておく。
- フライパンを熱し、油を入れ、にんにく、しょうが、白ねぎを炒める。たまねぎ、たけのこを入れて火が通ったらチンゲンサイを入れて炒める。
- ③に合わせておいたAを入れて軽く混ぜ、水溶きかたくり粉Bを入れる。①のとり肉を入れ、混ぜ合わせて出来上がり

減塩の工夫

- ★仕上げはチリソースの味付けになるので、とり肉の下味は酒だけで塩は使っていません。
- ★給食では、にんにく・しょうがなどの香味野菜を使って風味を出すことで塩味の調味料をひかえる工夫をしています。

