

給食だより

令和6年5月 さいたま市立原山中学校

新学期が始まり1ヶ月がたちました。新しい環境にも慣れてきた頃かと思いますが、緊張感がゆるみ、疲れが出てくる時期でもあります。心身の健康のためには「朝・昼・夕」の3回の食事をしっかりと取り、生活のリズムを整えることがとても大切です。規則正しい生活をして、毎日を元気に過ごしましょう。

朝ごはん、しっかりと食べていますか?

☆ 朝ごはんの効果

体温の上昇

血流がよくなり、やる気と集中力 がアップします。



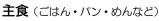
体のリズムを整える

規則正しい生活のリズムを作ります。

脳のエネルギー補給

脳が活発に動き出し、集中力・記憶力がアップします。

☆ 栄養のバランスのとれた朝ごはん





炭水化物(エネルギー源)

主菜 (肉・魚・卵・豆・豆製品など)



たんぱく質 (筋肉や血液を作る)

副菜 (野菜・果物など)



ビタミン類 (体の調子を整える)

汁物



水分補給 不足している

栄養素の補給

「主食・主菜・副菜・汁物」のそろった食事をすると栄養のバランスが良くなります。

脳の活動エネルギー源は主としてブドウ糖ですが、体内には大量に貯蔵しておくことが出来ません。朝ごはんを食べてブドウ糖を補給しないと、脳は正常に働かず集中力や記憶力も低下してしまいます。 炭水化物が体内で消化されるとブドウ糖になります。

学校給食の野菜料理を紹介します (材料4人分)

【磯香あえ】

ほうれん草 220g

もやし 120g

きざみのり 1帖分

しょうゆ 大さじ1/2

①野菜はゆでて水にさらし、冷ます。

②野菜、きざみのり、しょうゆを和える。

ほうれん草やひじきには、不足し がちな鉄分やカルシウムが多く含 まれています。

【ひじきのマリネ】

ひじき乾燥 12g もどす

しょうゆ 小さじ1/2

清酒 小さじ1/2

和風だし 小さじ1/2

砂糖 小さじ1

きゅうり 80g 千切り

にんじん 20g 千切り

- だいこん 100g 干切り

塩 少々

酢 小さじ1

砂糖 小さじ1

塩 少々

サラダ油 小さじ2

①ひじきは イ の調味料で下煮をして冷ます。

②にんじんは、ゆでて冷ます。

③だいこんは、ゆでて冷まし、塩をふっておく。

④調味料を混ぜて、ドレッシングを作り、具を和える。