

5月給食だより

壬生町立南犬飼中学校

今月の地産地消食材
 米 ごぼう 小松菜 きゅうり
 壬生菜 大根 ピーマン なら
 生育状況により、予定が変更になる場合があります。

**早寝早起き
 しっかり朝ごはん**

新年度が始まり、1か月が過ぎました。少しずつ新しい環境に慣れてきた頃でしょうか？慣れてくると同時に疲れが出やすい時期でもあります。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、体調を整えましょう。

朝食を食べよう

朝ごはん **体と脳を Wake Up!**



朝ごはんをしっかりと食べていますか？理想では「主食＋主菜＋副菜＋汁物」です。朝ごはんは、1日を元気に過ごし、健康的な生活リズムを作る大切な食事です。免疫力を高めるためにも、1日3食バランスのよい食事を取りましょう。

！朝ごはんを抜くと…

- ・ 身体を動かすためのエネルギーを身体の中から無理に作るの、ほんやいしてしまいます。
- ・ 体温が上がらないので、元気が出ません。
- ・ 脳の栄養は、ご飯やパンなどの炭水化物です。脳は寝ている間も働いているので、朝ごはんを抜くと午前中の授業に集中することができません。



例えば、夕飯を夜7時に食べ始めて8時に食べ終わったとします。朝ごはんを食べないで登校したら、給食の時間まで何も食べることができません。給食の開始時間は12時35分です。なんと**16時間以上**も飢餓状態になってしまいます！！**脳のため、身体のため**、朝ごはんを食べて登校しましょう。

＊朝食おすすめレシピ＊



★ツナトースト (4人分)

- ・ 玉ねぎ 1/4個 ★ツナ缶 2缶(40g) ★マヨネーズ 大さじ3と1/2(48g) ★白コショウ 適量
- ・ 食パン 4枚

- ①玉ねぎをみじん切りにする
- ②玉ねぎと★を混ぜる
- ③食パンに②を乗せて、トーストする

完成！

主食と主菜が一緒にとれるトーストや丼ぶりにすると食べやすいです！



★和風ビビンバ丼 (4人分)

- ・ ご飯 4人分 ・ 豚ひき肉 200g ・ ごぼう 1/4本→ささがき ・ しいたけ 2個→薄くスライス
- ・ しらたき 40g ・ 油揚げ 2枚 ★砂糖 大さじ1と1/3(12g) ★みりん 小さじ1強(6g)
- ★しょうゆ 大さじ1強(20g) ・ 白ごま 適量 ・ おろししょうが 適量 ・ おろしにんにく 適量

- ①フライパンにサラダ油をひき、しょうが・にんにくを入れる
- ②豚肉とごぼうも入れ、豚肉の色が変わったら、しいたけ・しらたき・短冊切りにした油揚げを加える
- ③★の調味料も入れ、お好みで白ごまをふる ご飯に乗せたら、完成！

もうすぐ運動会



20日は運動会です。今年のスローガンの通り、獅子奮迅のごとく活動できるように、食事にも気をつけて過ごせるといいですね。運動会の練習後の給食をしっかりと食べると、体から失われたカルシウムや鉄分が補われ、疲れた筋肉の回復が早くなります。

○運動時にとりたい食事○



- 運動前** 2時間前くらいまでには、エネルギーとなる糖質を多く含んだおにぎりやバナナなどを食べるのがおすすめです。
- 運動中** こまめに水分補給を。
- 運動後** 筋肉が疲れているので、できるだけすぐにご飯などの糖質・肉や魚などのタンパク質を中心にバランスのとれた食事で回復させましょう。