



毎日食べよう朝ごはん！

～朝ごはんステップアップ～

新年度が始まって1ヶ月がたちました。みなさん学校生活にもなれてきましたか。連休の後は体調を崩しやすくなります。連休中も早寝、早起き、朝ごはんを守り、体育祭に向けてしっかり食べて、体力をつけていきましょう！

今月の給食目標

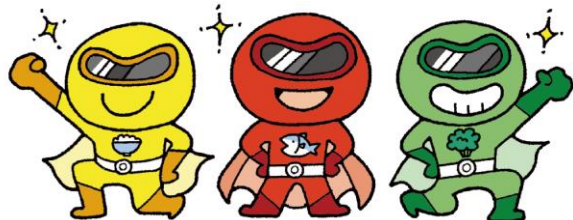
バランスのよい
食事をしよう！

6つの基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループにわけたものです。6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。

1群 魚、肉、卵、豆・豆製品 <p>たんぱく質を多く含む食品</p>	2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻 <p>無機質を多く含む食品</p>	3群 緑黄色野菜 <p>ビタミンAを多く含む食品</p>
4群 そのほかの野菜、果物 <p>ビタミンCを多く含む食品</p>	5群 米、パン、めん、いも、砂糖 <p>炭水化物を多く含む食品</p>	6群 油脂 <p>脂質を多く含む食品</p>

みんながそろえば
栄養満点！



ホップ (主食のみ) <p>いつも食べていない人は、まずは食べる習慣をつけましょう。ごはん(おにぎり)やパンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から活動的に過ごせます。</p>	ステップ (主食+1品) <p>主食を食べる習慣がある人は、もう1品増やしてみてください。納豆やチーズなどのそのままで食べられるものや、即席のみそ汁などがおすすめです。</p>	ジャンプ (バランスを考える) <p>主食+1品を食べることに慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえましょう。さらに、汁物を実たくさんすることで、栄養のバランスがよりよくなります。</p>
--	---	---

新たまねぎ

新たまねぎは3～4月頃に早採りされ、すぐに出荷されるたまねぎの総称です。普段よく見かける薄茶色の皮がついたたまねぎとは異なり、皮は薄黄色、身は軟らかく水分が多く含まれ、甘味が強い特徴があります。たまねぎ特有の目に刺激をもたらす辛み成分(硫化アリル)は、血液をサラサラにする働きがあるといわれ、生活習慣病の予防に役立つのではないかと期待されています。この硫化アリルという成分は熱に弱いので、生食に適した新たまねぎなら効果的に摂取することができそうですね。

食べ物の旬

野菜、魚、果物など自然の中で育つ食べ物には「旬」があります。旬には、さらに「走り」「盛り」「名残り」の3つがあると いわれます。「走り」は出始めの頃で、しばし「初物」と同じ意味になり、値段も高くなります。「盛り」が本来の「旬」で、自然のサイクルの中で最もおいしくなり、たくさん出回るので値段も手頃になる時期です。最後の「名残り」は終わり頃で、時が移るのを惜しみながらいただきます。食卓に旬を生かすと、食べ物から季節の移り変わりが感じとられ、季節ごとの体調管理に必要な栄養も無理なくおいしくいただけます。健康な食生活を営むのにとっても大きな助けになりますよ。