



給食だより 5月号

令和3年 5月
流山市立常盤松中学校
流山市立西初石中学校

新学期が始まって1ヵ月がたちました。気持ちのよい季節ですが、新しい環境で疲れが出やすいときです。元気よく学校生活を送れるように、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

朝ごはん 食べればいきいき 心とからだ

朝ごはんは1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源です。朝ごはんを食べることによって、それまで眠っていた脳や体がすっきりと目覚め、エネルギーを補充し、活動を開始する状態になります。

生活リズムを整えるためにも、朝ごはんの必要性を考えてみましょう。

●朝ごはんを食べないと…… 脳が栄養失調になる!

脳は体重の2パーセントの重さしかありませんが、体に必要な全エネルギーの20パーセントも使っています。

体はエネルギーを脂肪として蓄えています。脳はエネルギー源となるブドウ糖を蓄えることは、ほとんどできません。

夜眠っている間に消費されたエネルギーを朝ごはんでは補わないと、昼間、集中力が下がったり学習の効率が下がってしまいます。



脳は24時間休みなく動いています。朝ごはんをめぐと脳細胞の動きがにぶくなります。



落ち着けないので、ストレスを感じやすくなり、イライラしやすくなります。



ぼんやりしたり、体温も上がらず、疲れやすくなります。

●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げます。と同時に、肥満の原因となる中性脂肪が増えるのも防げます。

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。



一人でもできる 手軽な朝ごはんのヒント

- ★コーンフレークと牛乳
- ★食パンにハム(ジャムまたは卵)
- ★食パンにチーズをのせてチーズトースト(ピザソースをぬればピザトースト)
- ★みそ汁に落とし卵やごはんを入れる(雑炊も)
- ★みそ汁にわかめなどを加える

前日にゆで卵を作っておくと便利です

脳の栄養になる炭水化物を 忘れずに!



※果物を添えるとさらにいいです。

旬 お茶



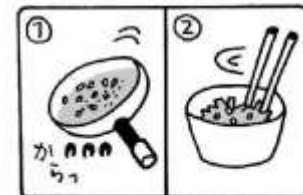
新茶の季節です。お茶は2000年以上前から中国で薬として用いられました。現代のように飲むようになったのは1200年くらい前からです。日本でも800年ほど前、源頼朝が腰痛になったとき、お茶を飲んだら治ったという記録が残っています。お茶に含まれるカテキン(タンニン)には健康増進や病気の予防に効果があります。

●お茶のふりかけ●

材料	
せん茶(粉茶).....	8gくらい
白ごま(いりごままたはすりごま).....	8gくらい
塩.....	1~2g(少々)

作り方

- ①塩とごまはさつとからいりします。
- ②その後、茶葉とまぜます。



※せん茶をこまかくするのは大変なので粉茶でもよい。