



新学期の給食が始まって1ヵ月がたちました。1年生も学校給食に慣れ、給食の時間を楽しみにしてくれているようです。

さて、成長期にある子どもたちにとって、「朝ごはん」は元気に1日をスタートさせるうえでとても大切な食事です。「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べるなど、内容にも気をつけ、しっかり食べてから登校するようにしましょう。

主食をしっかり食べて脳をイキイキさせよう!

ご飯やパンなど主食となる穀物に多く含まれる「でんぷん」は炭水化物の一種で、体内で分解されてブドウ糖になります。でんぷんは砂糖とは異なり、吸収がゆるやかで、体への負担もより少なくなります。このブドウ糖ですが、体だけでなく、脳のエネルギー源にもなります。ただ、体にためておけるブドウ糖の量は限られており、食事によってしっかり補っていかねばなりません。寝ている間も体はエネルギーを使うため、朝ごはんをしっかり食べてエネルギーを補給し、1日を元気にスタートさせる習慣を身に付けていきましょう。



朝ごはんをしっかり食べると…

さえわたる頭脳!



脳を働かせるエネルギー源となり、勉強によく集中できます。

体に元気をチャージ!



元気に体を動かします。集中力も高まり、けがの予防につながります。

心もウォームアップ!



生活リズムが整い、食卓を囲んで1日を明るくスタートできます。

朝ごはんはプラス! くだものと牛乳・乳製品

「朝のくだものは金」といわれます。体の調子を整えるビタミン類やミネラル(無機質)を含み、エネルギー源にもなるくだものは、朝ごはん食べてこそ真価が発揮されるという意味です。また牛乳・乳製品はカルシウム源として丈夫な骨づくりに役立つだけでなく、いろいろな栄養素をバランスよく含み、食事全体の質を高めます。どちらも朝食の頼もしいパートナーです。

くだものと牛乳・乳製品のよさ

フレッシュな
栄養素がとれる!



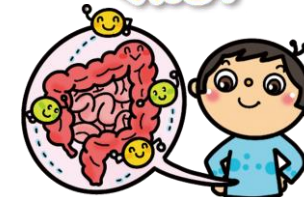
ビタミンには熱に弱いものや水に溶けて流れてしまいやすいものがあります。生で食べられるくだものは、そうした栄養素をむだなくとることができます。

とても手軽で
簡単に食べられる!



くだものは、「皮をむく」「半分に切る」などしてすぐ食べられます。そして牛乳やチーズ、ヨーグルトも特別な調理は要らず、気軽に食べることができます。

腸を元気にして
くれる!



くだものには食物繊維が多く、ヨーグルトなどの発酵食品には腸内環境を整える善玉菌があります。どちらも腸を元気にしてくれる強い味方です。

給食レシピ

人気レシピ紹介 5月8日

アスパラ入りグリーンサラダ

《材料4人分》

アスパラガス	50g	斜め1cm
きゅうり	80g	半月斜めスライス
キャベツ	100g	千切り
ベーコン	20g	1センチ幅
《ドレッシング》		
お酢	大さじ2	
サラダ油	大さじ2	
砂糖	大さじ1	
コショウ	少々	
塩	小さじ1/2	
白ワイン	小さじ1(無くてもOK)	

《作り方》

- 1.野菜は茹でて水にとり冷やす。水気を切る。
- 2.ベーコンは1センチ幅に切りトースターで10分焼きカリカリにする。冷ます。
- 3.ドレッシングを合わせて煮立て冷ます。
- 4.ドレッシングをよく混ぜる。野菜とベーコンを和える。



ポイントはベーコンをこんがり焼くこと。ドレッシングがさっぱりしているので野菜をたくさん食べられます。