

9月号
給食だより



今月のテーマ
朝食について ~おかずの大切さ~

2学期は、夏から冬へ季節が移り変わる時期です。元気な身体で毎日過ごすためには、体調管理が大切です。生活リズムを整えるためにはどのようにしたらいいか考えてみましょう。

朝ごはんは大事な食事です。

国民栄養健康調査によると、20歳代、30歳代の朝ごはんを食べない割合が高いという結果が出ています。睡眠時間も短くなっており、生活リズムが整っていない現状があります。

朝ごはんを食べる習慣をつけるためには、小中学生のうちから早寝早起きの習慣を身につけ、おなかがすいた状態で朝ごはんの時間を迎えることが大切です。特に中学生は、成長に必要な栄養素をとるという目的もあります。

朝ごはんを食べると、こんな効果が！



食べ物を一口、口に入れるだけで、体全体が動き始めます。このことは、一日の活動をスタートするためにとても大切です。できれば、1品だけでなく、2品、3品食べるようにすると、長い時間に渡って朝ごはんの効果が続きます。せっかく食べるなら、品数が多い方がいいですね。



ステップ1

主食

ごはん
パン

汁物

みそ汁
スープ
牛乳など

インスタントでも可！

ステップ2

主菜

目玉焼き
焼き魚
ハム・納豆など

ステップ1に、「主菜」を追加して！

ステップ3

副菜

野菜
果物など

ステップ2に、「副菜」を追加して！

朝ごはんには食べたいおかず

朝ごはんはおかずが大切！

★給食献立からレシピ紹介★

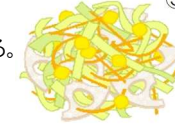
レンコールスロー

(4人分)

れんこん・・・50g
キャベツ・・・葉2～3枚
きゅうり・・・1/3本
にんじん・・・小1/3本
油・・・小さじ2
酢・・・小さじ1
砂糖・・・小さじ1
マヨネーズ・・・大さじ2
塩こしょう・・・少々

(作り方)

- れんこんはいちょう切り、きゅうり、人参は千切り、キャベツは一口大に切る。
- 野菜はさっと茹でて、水にさらし、冷蔵庫で冷やしておく。
- マヨネーズ以外の調味料をよく混ぜ、そこへマヨネーズをあわせる。
- ②と③を混ぜ合わせ、味を調える。



茎わかめのきんぴら

(4人分)

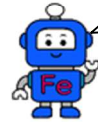
天ぷら(さつま揚げ)・・・1枚
茎わかめ・・・60g
糸こんにゃく・・・60g
にんじん・・・小1/3本
砂糖・・・小さじ1
こいくち・・・小さじ2
みりん・・・小さじ1
ごま・・・小さじ1
唐辛子・・・適量
油・・・適量

(作り方)

- にんじんは千切りにし、天ぷらは細切りにする。
- 鍋に油を入れ、にんじん、糸こんにゃく、天ぷら、茎わかめの順に入れ、いためる。
- 調味料を入れ、味を調える。最後にごまとお好みで唐辛子を入れて混ぜる。



今月の鉄ちゃんの一言 ~学力アップと鉄~



「鉄」は血液の赤い色素であるヘモグロビンの材料で貧血防止に役立つミネラルです。体内の鉄の約7割が血液中に存在しています。



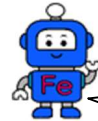
血液中に7割あるのは意外です。どうしてですか？



「鉄」は、体の中の様々な細胞に酸素を運ぶ、運搬屋さんだからです。酸素がないと、体はうまく動きません。



体の中で鉄が少なくなるとどうなるのですか？



酸素が不足するので、頭がボーっとして集中力が失われます。

朝ごはんにおかずが必要なのは、鉄を体の中に取り込むためでもあります。