



(毎月19日は食育の日)

熊本市立 泉ヶ丘小学校

わかばがきらきらと5月のさわやかな風に揺れています。しかし季節の変わり目であり、連休もあるこの時季は、4月からの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、長い休みで生活リズムが崩れてしまうことがよくあります。疲れをためないように早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて毎日元気に登校しましょう。

朝ごはんをしっかり食べましょう

朝ごはんは英語で「ブレイクファスト (Breakfast)」といいます。これはもともと「断食 (fast)」を「破る (break)」ということからできた言葉だそうです。前の晩に夕食をとった後、ふとんに入って寝ている間も私たちの体はエネルギーを使っています。朝、起きたとき体はじつはエネルギーが足りない状態なのです。もし朝ごはんを食べずに登校すれば、お昼の給食まで長い時間の「断食状態」が続いてしまうのです。また朝ごはんには、こうしたエネルギーの補給だけでなく、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい健康的な生活リズムをつくるうえでもとても大切な食事です。しっかり朝ごはんを食べる習慣を身に付けましょう。

朝ごはんのはたらき

体や脳への
エネルギーチャージ



寝ている間に失われたエネルギーを補給します。とくに脳のエネルギー源であるブドウ糖は主食のご飯やパンを食べてしっかり補いましょう。

体に朝が来たことを
知らせる



朝ごはんを作る音、その香りや彩り、味などの刺激で脳がさらに活動を始めます。また胃や腸も活動を始め、排便がうながされます。

体をウォーミング
アップさせる



寝ている間に下がった体温が、朝ごはんを食べることで上がります。またよくかむことで脳の血流もよくなり、活動が活発になります。

体力と学校給食

天候のよくなるこの時期はさまざまな

スポーツ大会がよく行われます。

学校では今月体力テストも行われます。

「体力」とは、人間が生きて活動していくための基礎となる体の能力のことで、早く走ることや重い物を持ち上げることはもちろん、広い意味ではストレスや病気に対する抵抗力も含まれています。この体力を高めるためには、「栄養」という体を作り、動かす土台をしっかり築くことが欠かせません。

学校給食は、育ちざかりのみなさんの

健康を保ち、大人の体に成長していくために1日に必要とされるエネルギーや主要栄養素のおよそ3分の1、またとくにカルシウムや食物繊維など不足ぎみな栄養素は、やや多めにとることができるように考えられて献立が作られています。同時に食べ物の旬や献立全体の味のバランスも考え、おいしく楽しみながら食べられるような工夫もしています。ぜひ毎日の給食で体力を養ってください。



作ってみませんか？

グリンピースとたけのこのかき揚げ

季節の味のグリンピース(青えんどう)と採れたてのたけのこを使ったおいしいレシピです。



4人分

【材料】
たけのこ(生) … 200g
グリンピース … 120g
むきえび … 100g
小麦粉 … 4分の3カップ
卵 … 1個
水 … 大さじ2
揚げ油 … 適量

【作り方】

- ① たけのこは角切りにする。むきえびは2~3つに切る。グリンピースはさやから出しておく。
- ② ①をボウルに入れ、小麦粉を加えて均一に混ぜ、溶き卵、水を加えて材料がやっとまとまるくらいまで混ぜる。
- ③ 揚げ油を170℃に熱し、1人に2個を目安に②を木べらに載せて静かに油の中に落とす。両面を2~3分ずつからりと揚げる。
- ④ お好みに、天つゆや大根おろしを添えるとよいでしょう。