

5月



# 給食だより

令和7年5月

榛東村学校給食センター

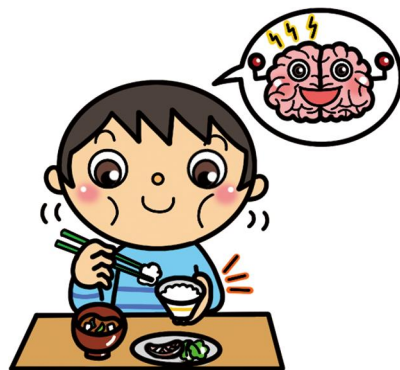
## おうちのひととよんでください

新学期の給食が始まって1週間がたちました。子どもたちにとって、給食の時間が楽しいものになってくれているとうれしいです。

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!



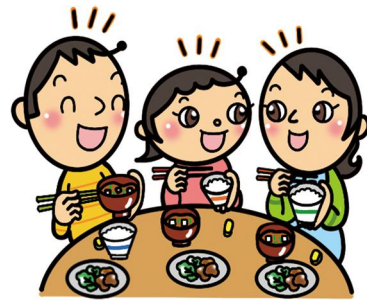
脳を働かせるエネルギー源となり、勉強によく集中できます。

### 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。

### 心もウオームアップ!



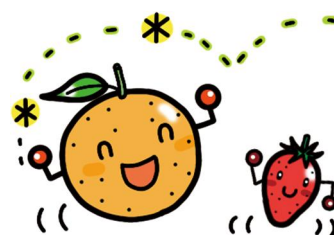
生活リズムが整い、食卓を囲んで1日を明るくスタートできます。

## 朝ごはんはんにプラス! 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。

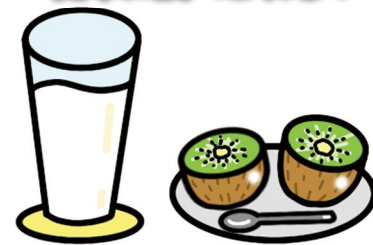
## くだものと牛乳・乳製品のよさ

### フレッシュな栄養素がとれる!



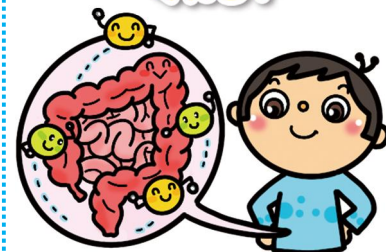
ビタミンには熱に弱いものや水に溶けて流れてしまいやすいものがあります。生で食べられるくだものは、そうした栄養素をむだなくとることができます。

### とても手軽で簡単に食べられる!



くだものは、「皮をむく」「半分に分ける」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。

## 作ってみませんか? 給食レシピ紹介!

### \* ミネストローネ \*

【材料 (4人分)】

シエルマカロニ	24g
ウィンナー	4本
にんじん	1/3本
たまねぎ	1/2個
じゃがいも	1個
セロリ	20g
トマト缶	1缶
トマトケチャップ	30g
炒め油	適量
コンソメ	4g
塩	少々
こしょう	少々

【作り方】

- ① ウィンナー輪切り、にんじん、たまねぎ、じゃがいもを1cm角切り、セロリを1/2薄切りに切る。
- ② 油で①のウィンナー、にんじん、たまねぎ、じゃがいもを炒める。
- ③ 水を野菜が浸るくらい入れて、野菜に火が通るまで煮込む。
- ④ トマト缶、ケチャップ、を入れてさらに煮込む。
- ⑤ コンソメ、塩、こしょうで味をととのえる。

