

給食だより



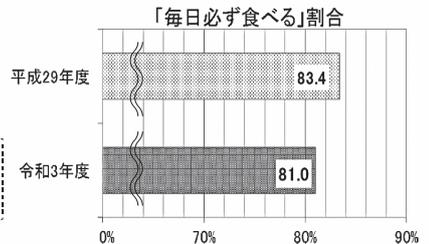
安全安心で魅力ある学校給食

千葉市【新港・こてはし・大宮】学校給食センター

新緑が美しく、さわやかな季節になりました。新学期が始まってから1か月が過ぎ、新しい環境にも、少し慣れてきた頃ではないでしょうか。規則正しい生活を送るために、「早寝早起き朝ごはん」を心がけましょう。

今月のめあて「朝食を食べよう」

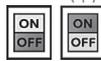
みなさんは、朝食を毎日食べていますか。令和3年度に中学2年生を対象に行った食生活実態調査では、朝食を「毎日必ず食べる」と答えた生徒は、81%でした。前回（平成29年）の結果は、83.4%で2.4ポイント減少していました。



食生活実態調査について

千葉市栄養教職員会では、3年ごとに小学校3学年、5学年、中学校2学年、特別支援学校の各校1学級を対象に給食における食事内容の検討及び、食に関する指導などを目的にアンケート調査を実施しています。

朝食は1日のスタートに大切なスイッチ



朝食をとることは、脳にエネルギーを補給し、睡眠中に下がった体温を上昇させ、一日を活動的にいきいきと過ごすことができる、とても大切な習慣です。

子供の頃から朝食を食べる習慣を身に付けることは、成人期以降の望ましい食習慣にもつながります。朝食は、単に栄養を摂るだけではなく、眠っていた体を活動させるためのスイッチの働きがあります。

脳のスイッチ

ブドウ糖は、脳のエネルギー源です。ごはんやパンなどに含まれる炭水化物が消化されるとブドウ糖になり、脳が目覚めます。



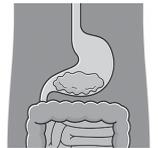
体温のスイッチ

睡眠中の体は、体温が下がっています。朝食を食べることで、体にエネルギーが補給され、体温が上がります。



お腹の調子を整えるスイッチ

朝食を食べることで、胃や腸が動き出し、排便を促します。



朝食はどのようなものを食べればよいのでしょうか

理想の朝食は、「主食+主菜+副菜+汁物・飲み物」がそろった献立です。



主食だけで済ませず、たんぱく質や野菜、乳製品などを追加して、栄養バランスのとれた朝食をとるように心がけましょう。

〈朝食を食べる習慣を身に付けるためのポイント〉

- ①早寝、早起きをして、生活リズムを整える。
 - ②毎日決まった時間に食卓につく。
 - ③夜食を食べる場合、胃に負担がかからないように、脂質が少なく消化の良いものにする。
- ※朝食を食べる習慣をつけるために、まず、一口から食べてみましょう。

「早寝早起き朝ごはん」を実践して、規則正しい生活を送りましょう。

手軽にできる朝食レシピ「ケチャップリゾット」

～休日の朝食は自分で作ってみましょう～

〈材料4人分〉

- ・ごはん 茶碗4杯分
- ・ウインナー 4本位
- ・たまねぎ 1個
- ・ミックスベジタブル 100g
- ・水 600mg
- ・固形コンソメ 2個
- ・トマトケチャップ 大さじ4
- ・塩・こしょう 少々
- ・粉チーズ 適量

〈作り方〉

- ① たまねぎはみじん切りにする。
- ② 鍋に、水・固形コンソメ・輪切りにしたウインナーを入れ、沸騰したら、たまねぎ・ミックスベジタブルを入れる。
- ③ ごはんを入れ、軽くほぐす。
- ④ トマトケチャップ・塩・こしょうを入れ、味を調える。
- ⑤ 最後に粉チーズを入れ、仕上げる。

※カットする食材は、前日に処理しておくこと、朝スムーズに調理ができます。

※このメニューは、アレンジできます。例えば、粉チーズをピザ用チーズに替えたり、最後にパセリや卵を入れたりすることや、他の野菜に替えることもできます。

※少し時間にゆとりがある場合、たまねぎなど野菜を炒めると、野菜の甘み・うまみが出て、さらにおいしく仕上がります。