

# 給食だより



食育ピクトグラム



## 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、新しい環境にも慣れてくるとともに、疲れが出やすい時期でもあります。規則正しい生活を心がけ、生活リズムを整えましょう。

### 今月のめあて「朝食を食べよう」



#### ◆朝食の大切な役割



##### 〈エネルギーを補給する〉

私たちは寝ている間もエネルギーを使っているため、朝起きた時はエネルギー不足の状態です。朝食を食べることで午前中の活動に必要なエネルギーを補うことができます。

##### 〈体温を上げる〉

朝食を食べると、消化・吸収するために胃腸が動き出し、熱が作られます。その熱を利用し、寝ている間に下がった体温を上昇させ、活動しやすい体になります。

##### 〈便秘を予防する〉

食べ物が胃の中に入ること、休んでいた胃腸が活性化し排便を促します。

##### 〈脳の働きを促す〉

ごはんやパンなどに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解されます。脳のエネルギー源であるブドウ糖が供給されることで、脳が働き、集中力や記憶力が高まります。

### 朝食を食べて脳や体を目覚めさせ、気持ちよく1日をスタートできるようにしましょう!!

朝食を抜くと脳だけではなく、体を動かすエネルギーを取り入れていないために、体がだるい、疲れやすい、やる気が起きない、イライラするなどの不調を感じる人が多いことが分かっています。また朝食の欠食は、肥満や糖尿病などの生活習慣病の原因になるとも言われています。朝食を食べる習慣を身につけることで、生活リズムが整い、元気に過ごすことができます。そのためにも、早寝早起き、朝ごはんを心がけましょう。

#### ◆朝食を作ってみよう

##### ☀️手軽にできる朝食レシピ☀️ 「ツナマヨトースト」

〈材料4人分〉

- ・食パン 4枚
- ・ツナフレーク 1缶
- ・マヨネーズ 60g
- ・コーン缶 30g
- ・塩こしょう 少々

A

〈作り方〉

- ①Aの材料を混ぜ合わせ、食パンの上のにせる。
  - ②トースターで焼く。
- ※ピザ用チーズやパセリ、カレー粉を加えるなどアレンジしてみましょう。

※①を前日に準備しておけば、朝は具材を食パンにのせて焼くだけで完成

#### 👉 朝食作りの時短ポイント

- 前日の残り物を温め直したり、野菜や卵を追加したりして活用する。
- 火を使わずに食べられるチーズ、ヨーグルト、果物、納豆、ちくわ、レタス、ミニトマトなどを用意しておく。
- 一皿に盛り付けて使用のお皿を減らし、片付けの手間を減らす。
- 食材を手でちぎったりキッチンバサミで切ったり、電子レンジを活用したりすることで、包丁やまな板、鍋などの洗い物を減らす。
- レトルト食品、冷凍食品、加工食品などを利用する。

