

きゅうしょく

給食だより

令和4年5月

佐伯学校給食共同調理場

わかばめ 若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1か月がたとうとしていますが、昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。

早寝・早起き・朝ごはん!



熱中症に要注意!

日中は日差しが強く、汗ばむ陽気になることもあります。また、マスクをしていると熱中症のリスクが高まりますので、こまめな水分補給を心がけましょう。



元気のもと



朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう!

皆さんは、朝ごはんを毎日しっかり食べていますか? 私たちの脳や体は、眠っている間にも動き続けており、朝起きた時にはエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べることで、眠っている間に下がっていた体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給されて、1日を元気に活動するための準備が整います。エネルギー源となるご飯やパンといった主食を中心に、栄養のバランスにも目を向けてみましょう。朝ごはんを食べる習慣がないという人は、牛乳や果物など、何か一品でも口に入れることから始めてみませんか?

朝ごはん、目覚ましスイッチをオン!

<p>頭(脳)のスイッチ</p> <p>やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。</p>	<p>体のスイッチ</p> <p>元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。</p>	<p>おなかのスイッチ</p> <p>胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。</p>
---	--	--

3つのスイッチを入れるには、栄養のバランスも大切です

主食	主菜	副菜
主にエネルギーになる「炭水化物」を多く含む食べ物 ご飯、パン、めん類など	主に体をつくる「たんぱく質」を多く含む食べ物 肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず	主に体の調子を整える「ビタミン」「無機質」「食物繊維」を多く含む食べ物 野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかず

給食では、毎月「朝食おすすめメニュー」を取り入れていています。参考にしてください。

朝ごはんを美味しく食べるために心がけたいこと

- 前日の夕食は、寝る2時間前までに済ませる。
- 早寝・早起きをして、朝ごはんを食べる時間を十分に作る。
- 家族など、誰かと一緒に食べる機会を増やす。



★給食のメニュー紹介★
藤の花ごはん(5人分)

藤の花の名所として有名な和気町の給食では、5月になると、毎年、藤色の「藤の花ごはん」が登場します。子供達にはおなじみです。ぜひ、ご家庭でも味わってみてください。さて、今年度の5月は、少しアレンジした「藤の花寿司」を作ります! 和気広報5月号で「藤の花寿司」を紹介しています。お楽しみに!

材料名	分量	下ごしらえ	作り方
こめ	2合		①米ともち米を洗って水に30分ほど漬ける。
もち米	1合		②水でもどした黒豆は、ザルにあげる。
みず	600ml		③①に、黒豆とAを入れて、炊飯する。
くろまめ	50g	前日、水に漬ける	④③が炊き上がった後、酢と枝豆を加え、さっくりと混ぜる。
「赤ワイン」	大さじ1		
「塩」	小さじ1/3		※炊き上がりの黒っぽい色が、酢を加えることで鮮やかな藤色に変わります。
す	大さじ1		
むぎ枝豆	20g	下ゆでをする	