

食べることは生きること

わたしたちにとって「食べることは生きること」は生きるために欠かせません。勉強したり、運動したりできるのも、食べ物から栄養をとり入れているからです。大人になっても、健康でいきいきと過ごすためには、成長期のうちに望ましい食生活を身につけることがとても大切です。

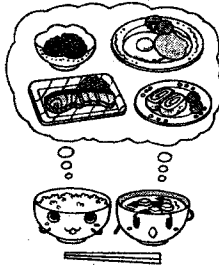


～朝食にぴったりのおかずを選ぼう～

朝は、時間のないことも多いですが、1日の始まりのエネルギー源である朝食をしっかり食べることが大切です。何も食べていなかった人は、とりえず食べ物をお口にすることからスタートしてみましょう。また、少しでも食べていた人は、栄養のバランスを考えた朝食を食べるように工夫していきましょう。

主食がごはんの時は、ごはんのみそ汁に合うおかずを選び、主食がパンの時は、パンと飲み物に合うおかずを選びましょう。

朝食を用意する場合には、栄養のバランスはもちろんですが、短時間で調理できること、後片付けが簡単にできるものであることなども、あわせて考えるようにするとよいでしょう。



～脳の栄養のタイムリミットは12時間～

脳で使われているエネルギー源は、ブドウ糖という成分です。ブドウ糖は、果物に含まれるほか、ごはんやパン、うどん、いも類などに多く含まれる炭水化物が消化された成分です。

脳は、眠っている間も活動しているため、朝起きたころには、エネルギーがあまり残っていません。そのため、朝ごはんをぬいたまま登校してしまうと、午前中の授業では集中力や記憶力が低下してしまうこととなります。

朝ごはんをしっかり食べて元気に1日をスタートさせるためには、早起きをしましょう。そして、炭水化物を含む食品を中心にバランスよく食べて、脳を働かせることが大切です。



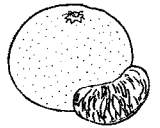
料理名の説明

＜山菜おこわ＞

おこわとは、もち米を蒸した米飯のこと。昔はもち米が貴重品であり、お祝いの時のごちそうでした。給食では、春が旬の山菜を具にして、もち米だけではなく、精白米も加えて作っています。

＜美生柑(みしょうかん)＞

和製グレープフルーツとも呼ばれ、苦みが少なく、ジューシーな果物です。



＜若竹汁(わかたけじる)＞

春の若布(わかめ)とたけのこのお吸い物。若布(わかめ)とたけのこの組み合わせなので「若竹(わかたけ)」という名前がついたそうです。



給食の準備は清潔に☆

なぜ清潔にしてから給食の準備を行うのか、分かりますか？ それは、目に見える汚れ(髪やほこりなど)や、目に見えない汚れ(食中毒を起こす菌など)を給食に入れないためです。



♪ 給食当番さんへ♪

- ① 清潔な白衣を着ましょう。
- ② 三角きんから髪の毛が、はみ出さないようにしましょう。
- ③ つめを短く切りましょう。
- ④ しっかり手を洗いましょう。

手は、いろいろなものをさわるので、汚れやすくなっています。当番の人も当番でない人も、給食の前には手を石けんできれいに洗いましょう。

今月の給食メニューから、「菜の花ごはん」をご紹介します。

料理名	食品名	一人分 可食量(g)	作り方
菜の花ごはん	水	123.0	① : 材料A で、ごはんを炊く。 ② : ちりめんじゃこと白ごまは、からいりする。小松菜は、塩茹でし、2cm幅に切る。 ③ : フライパンを熱して、材料B の油をひき、② の小松菜を炒め、材料B の調味料(砂糖、しょうゆ、塩)で調味する。 ④ : 材料C の卵に砂糖と塩を加え、溶きほくしておく。フライパンを熱して、材料C の油をひき、溶きほくした卵を加え、大きめの炒り卵を作る。 ⑤ : ① が蒸らし終わったら、③ の小松菜と④ の炒り卵を加え、さっくり混ぜ合わせる。 ⑥ : ごはん茶碗に盛りつけて、② のちりめんじゃこと白ごまを上のにのせて、いただく。
	酒	2.0	
	塩	0.4	
	精白米	90.0	
	米粒麦	10.0	
	ちりめんじゃこ	3.0	
	白ごま	1.5	
	塩湯	—	
	小松菜	25.0	
	A	炒め油	
砂糖		0.15	
しょうゆ		0.4	
塩		0.1	
B	炒め油	2.0	
	卵	30.0	
	砂糖	0.5	
	塩	0.2	
C	砂糖	0.5	
	しょうゆ	0.4	
	塩	0.1	
	塩	0.2	

＜1杯分 - : 452kcal＞

* 菜の花ごはんは、春の菜の花をイメージした混ぜごはんです。本当の菜の花を使わずに、炒り卵の黄色、小松菜の緑色で、菜の花に見立てています。卵で良質たんぱく質、小松菜でビタミンA、ちりめんじゃこでカルシウムをとることが出来ます。