

朝ごはんの効果

朝ごはんを食べると体温があがり、視覚や味覚など様々な感覚が刺激されて体が目覚めます。また、脳や体へのエネルギーが補給されたり、排便を促したりする効果もあります。朝ごはんを食べて体を活動モードにしましょう。朝ごはんを必ず毎日食べる人より、ほとんど食べない人の方がイライラしたり、何もやる気が起こらなったりすることが多い傾向にあることがわかりました。朝ごはんを抜いてしまうと、わたしたちの心にも影響が出てくるのがわかります。



～世界に誇れる日本のみそ汁～

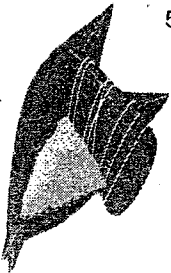
質素な食事をあらわす言葉に「一汁一菜」というものがあります。おもに「一汁」はみそ汁、「一菜」はおかずのことをいいます。みそ汁は簡単に作れて、手軽に水分やたんぱく質、塩分などを補給でき、また、ごはんとの相性もよい日本生まれの料理です。戦国時代にはその栄養面のよさから戦の前後で食べられるように草や茎、だいこんなどをみそで煮詰めて保存食を作り、持ち歩いたといわれています。わたしたちが今も食べているみそ汁が戦国時代の武士にとってのも栄養源になっていたのです。

みそ汁は、1つのおわんに様々な食材を入れることができます。野菜やきのこ、豆腐、魚、肉などを入れているいろいろな栄養がとれるようにしましょう。



～端午の節句の食べ物について～

5月5日は、端午の節句で男の子の成長を祝う日です。端午の節句には、ちまきや、かしわもちを食べる習慣があります。ちまきは、中国から伝わった食べ物で、病気や災いをさける意味が込められています。ちまきのはじまりは、古代中国の詩人で政治家の屈原という人の死を悲しむ人々によって、命日の5月5日に米を葉で包んだものを川に投げ入れたことだといわれています。一方、かしわもちは、日本で生まれたもので、かしわの葉は、新芽が出てくるまで古い葉が落ちないことから、代々、子孫が長くよくと子孫繁栄の願いを込めて、食べられるようになりました。地域によってはサルトリイバラの葉で包んだかしわもちもあります。



料理名の説明

〈カチャトラ〉
カチャトラとは、イタリア料理の一つでトマト味の肉の煮込みのことです。鶏肉が用いられることが多く、「獵師風」という意味があります。

〈春巻き（はるまき）〉
中国料理のひとつ。春巻きの名前の由来はいろいろあるようですが、春巻きを英語で書くと“spring roll”です。文字通り春を巻く、春の巻物になります。いわゆる春の素材を皮で包んだ食べ物というのが春巻きの語源といわれているようです。一説には今から1700年ほど昔、立春の日に、春の野菜を薄い餅で巻いて食べたのが始まりだといわれています。

試合前の食事って??

試合の時に実力が出せるようにするためには日頃の生活が大切です。体調をととのえるためには、普段から栄養バランスの良い食事をとり、十分な睡眠をとるなどの規則正しい生活を送ることが基本です。成長期であるみなさんは、体の土台づくりをしている時期です。そのため食事と運動のバランスを大切に、運動で疲れすぎて食事がとれないといったことにならないように気をつけます。こうしたことを踏まえた上で、試合の前日には、おかずをいつもよりひかえめに、ごはんなどの炭水化物を多めにとるようにします。また、消化の良さなども考えて、揚げ物などの脂質の多い料理はさけるようにしましょう。



今月の給食メニューから、“タンドリーチキン”をご紹介します。

料理名	食品名	一人分 可食量	作り方
タンドリーチキン	鶏もも肉	70.0	① : 材料Bを合わせ、漬けだれを作る。 ② : 鶏肉に下味Aをつけ、Bの漬けだれに30分漬ける。 ③ : 油を敷いた鉄板に鶏肉を並べ（たれをからめながら）オーブンで焼く。
	塩	0.35	
	こしょう	0.02	
	酒	1.75	
A			
B	プレーンヨーグルト	3.0	
	カレー粉	1.5	
	トマトケチャップ	4.0	
	チリソース	0.3	
	ウスターソース	2.0	
	しょうゆ	1.0	
	油	1.0	

〈エネルギー：93kcal〉

