

5月給食だより

令和5年4月28日発行
牛久市立牛久第三中学校

新緑がまぶしい、気持ちのよい季節になりました。5月は季節の変わり目であり、連休もあります。この時季は4月からの緊張もほぐれて疲れが出やすく、長い休みで生活リズムが崩れてしまうこともあります。疲れをためないように、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べて毎日元気に登校しましょう。



朝ごはんをしっかりと食べよう

朝ごはんは英語で「ブレイクファスト(breakfast)」といいます。これはもともと「断食(fast)」を「破る(break)」ということからできた言葉だそうです。前の晩に夕食をとった後、寝ている間も私たちの体はエネルギーを使っています。そのため、朝起きたとき、体はエネルギーが足りていない状態なのです。もし朝ごはんを食べずに登校すれば、お昼の給食まで長い時間「断食状態」が続いてしまいます。

また、朝ごはんにはエネルギーの補給だけでなく、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい健康的な生活リズムをつくるうえでもとても大切な食事です。しっかりと朝ごはんを食べる習慣を身に付けましょう。

朝ごはんのはたらき

体や脳へのエネルギーチャージ



寝ている間に失われたエネルギーを補給します。とくに脳のエネルギー源であるブドウ糖は主食のご飯やパンを食べてしっかり補いましょう。

体に朝が来たことを知らせる



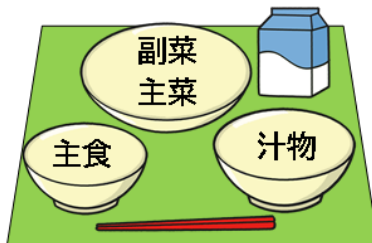
朝ごはんを作る音、その香りや彩り、味などの刺激で脳がさらに活動を始めます。また胃や腸も活動を始め、排便がうながされます。

体をウォーミングアップさせる



寝ている間に下がった体温が、朝ごはんを食べることで上がります。またよくかむことで脳への血流もよくなり、活動が活発になります。

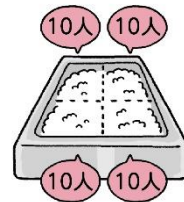
5月の給食目標 正しく配膳をしよう



- 手前の左が主食(ごはん・パン・麺)
 - 手前の右が汁物
 - 奥がおかず
 - 箸は食器の手前で箸先を左にする
- ※左利きの人は箸の向きだけ反対にする。食器の配置は右利きと同じ

給食の盛りつけポイント

汁物は、汁の実が多かったり少なかったりしないように、底までよくかき混ぜます。ごはんは40人の場合、全体を4等分した量から10人分を配るようになるなどの目安をつけると、配ぜんしやすくなります。



牛久市おいしい朝ごはんメニュー おはよう！しっかりと朝ごはん！ 「ジャガパニーおじさんのチーズ焼き」

1人分エネルギー:184kcal 食塩相当量:0.7g

材料	4人分	作り方
じゃがいも	小4個	①じゃがいもは皮をむいて薄くスライスする。 ②耐熱皿に①を並べ、ピザソースをぬり、軽くラップをかけ、電子レンジで3分加熱する。 ③②にピザ用チーズをかけて、電子レンジで1分～2分加熱する。
ピザソース	大さじ7	
ピザ用チーズ	120g	



♪おすすめポイント♪
電子レンジで簡単にできるレシピです。ハム、ツナ、コーン、ピーマンなど好みの具材をのせてもおいしくできます。



