



新緑が美しい、気持ちの良い季節になりました。新学期から一ヶ月経ち、気温の高い日も多くなっているため、疲れが出やすい時期でもあります。体調を整えるためにも、早寝・早起きをこころがけ、朝ごはんをしっかりとることが大切です。

5月の給食目標

正しく配膳をしよう

☆主食は左側、はしは手前にそろえて置きます。

☆おかずの皿は奥に置きます。
メニューにより、並べ方が変わることもあります。

☆汁物のおわんは右に置きます。



朝食の役割

文部科学省「中学生用食育教材」より

朝食は、成長期である小中学生にとって特に大切な食事です。朝食には様々な効果があります。

1. 体温や脈拍の上昇効果

睡眠時は、起床時よりも体温が低く保たれ、脈拍も減少します。朝食をとるという行為により、消化器官が運動を開始し、脳をはじめ体中が活動を行うための準備を整えます。

2. エネルギー源の補給

私たちの体は、寝ている間もエネルギーを使っています。このため、朝食で午前中に使うエネルギーや栄養素を補充しなくてはなりません。

3. 便秘の予防

朝食をとることにより、排便のリズムが作られることから、朝食を抜く習慣があると便秘の原因となることがあります。

4. 体温維持の効果

1日の体温リズムは、朝食をとった後から顕著に上昇を始め、昼間に最高値となります。朝食をとることにより、午前中、体温が上昇した状態を維持することができます。

5. 良質な睡眠のため

「その日の夜の眠りは朝に決まる」といっても過言ではありません。たんぱく質を含んだバランスの良い朝食をとることが、睡眠にとっても重要です。

牛久市おいしい朝ごはんメニュー

おはよう!朝ごはんデスイッチオン

「レタナのみそ汁」1人分エネルギー:54kcal 食塩相当量:0.7g



【材料】(4人分)

レタス2枚、人参 小1/2本(30g)、玉ねぎ1/5個(40g)、和風だし 小さじ1/2、水400cc、みそ大さじ1、卵2個

USHIKU 野菜オーケストラ
「レタナ」



作り方の動画(牛久市食育推進委員会栄養士部会 YouTube)
<https://www.youtube.com/watch?v=OKd91izyKQk>

