

# 5月 給食だより

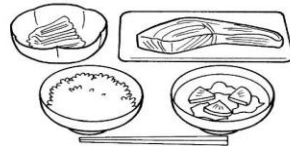
令和6年度  
小林学校給食センター

新しい学年になって、約1か月がたちました。新しい環境には慣れてきたでしょうか。過ごしやすい気温の日が多くなりましたが、疲れの出る時期でもあります。しっかりと栄養バランスのとれた食事・運動・休養を心がけて、毎日を通しましょう。

また、5月には体育大会のある学校もあります。生活のリズムを崩さずに、規則正しい生活を意識しましょう。

## 朝ごはんは大切なエネルギー源です

家族みんなで毎朝食べよう!



「目覚ましごはん」という言葉を知っていますか?朝ごはんを食べると、頭と体、そして腸にも目覚めのスイッチが入ります。わたしたちが眠っているあいだにも脳は休まずに働いてくれているので、朝起きるころには脳のエネルギーが不足した状態になっています。そこで朝ごはんを抜いてしまうと、昼ごはんまでエネルギーが補給されないまま午前中を過ごすことになってしまいます。

## \*朝ごはんのパワー\*

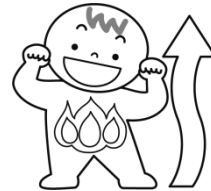
### ①頭のスイッチオン!

脳にエネルギーが届くことで脳のはたらきがよくなり、集中力が高まります。



### ②体のスイッチオン!

体があたたまって、1日の代謝もよくなります。また、栄養もとれるので、丈夫な体をつくってくれます。



### ③腸のスイッチオン!

腸のはたらきが活性化され、便秘がよくなります。

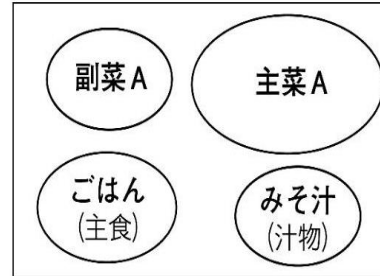
### ④免疫力アップ!

栄養素のはたらきや、腸のはたらきのおかげでかぜや病気にかかりにくい体をつくってくれます。



## \*栄養バランスのとれた朝ごはん\*

### ★主食がごはんの場合



#### 主菜A(例)

卵焼き 温泉卵 焼き魚 納豆

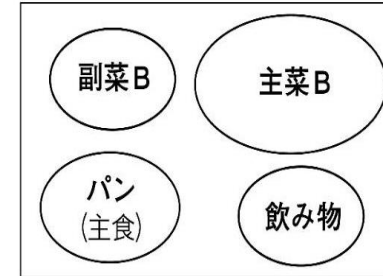
#### 副菜A(例)

青菜のおひたし 果物

#### ●主食

ごはん・パンなど

### ★主食がパンの場合



#### 主菜B(例)

目玉焼き ベーコンエッグ

#### 副菜B(例)

ハムステーキ 魚のムニエル  
野菜サラダ 果物

#### ●主菜

肉・魚・卵・大豆製品など

#### ●副菜

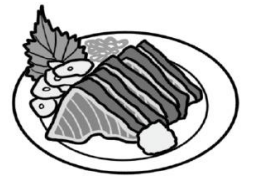
野菜・果物など

【献立の立て方】  
①主食を決める。  
(ごはん・パン)  
②主食にあう主菜・副菜を考える。



## かつお

かつおには、春と秋の2つの旬があります。春のカツオは、「初がっお」とよばれ、秋のカツオは、「戻りがっお」といわれます。春のものはさっぱりしているのに対し、秋のものは脂がのった濃厚な味わいです。よく食べられる刺身やたたきは、薬味としてねぎやにんにく、しょうがと一緒に食べることで臭みを和らげるとともに、ビタミンB1の働きが高まり、疲労回復効果が期待できます。かつおにはビタミンDも多く、カルシウムの吸収を助け、骨粗しょう症の予防に役立ちます。脳神経を活性化させるDHAや血液をサラサラにするEPAといった体に良いn-3系脂肪酸もあり、生活習慣病の予防にも役立ちそうです。



## キトリ

✿ 給食に関する感想などをぜひお聞かせください。  
下の欄にご記入後、切り取って、学級担任を通して給食センターへお返しく下さい。  
( ) 中学校 ( ) 年 名前 ( )

.....

.....

.....