

給食だより

岸和田市学校給食センター
平成29年度 5月



新年度が始まってひと月が経とうとしています。新しい学年やクラスには、もう慣れましたか？学校生活を楽しく過ごすためにも、『早寝・早起き・朝ごはん』で生活リズムを作り栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠で体調を整えましょう。



朝ごはんが大切なのはなぜ？

忙しい朝。身だしなみに時間をかけたり、あと5分寝ていたい、ダイエット中だからと、朝ごはんを食べずに過ごしていませんか？朝ごはんは胃袋を満たすためのものではありません。もっと大切な役割があるのです。

01. 朝ごはんを抜くと脳や精神に悪い影響が！？

朝食を抜いて学校に行くと、なんとなくイライラしたり、だるくて集中力が出なくて、勉強がはかどらないことはありませんか？これは脳のエネルギーが不足していることが原因です。



02. 脳のエネルギーはブドウ糖！



脳の活動エネルギーは主にブドウ糖ですが、ブドウ糖は体内に大量に貯蔵しておくことができず、すぐに不足してしまいます。つまり、空腹状態の朝の脳は、エネルギーが欠乏して、集中力や記憶力も低下してしまいます。

03. 朝は、ごはん食がオススメです！

ごはんは、粒食なので、粉食のパンと比べると、ゆっくりと消化・吸収され、なだらかに血糖値を上げます。昼食時間までエネルギーをしっかり維持することができるので、朝は、ごはん食がオススメです。

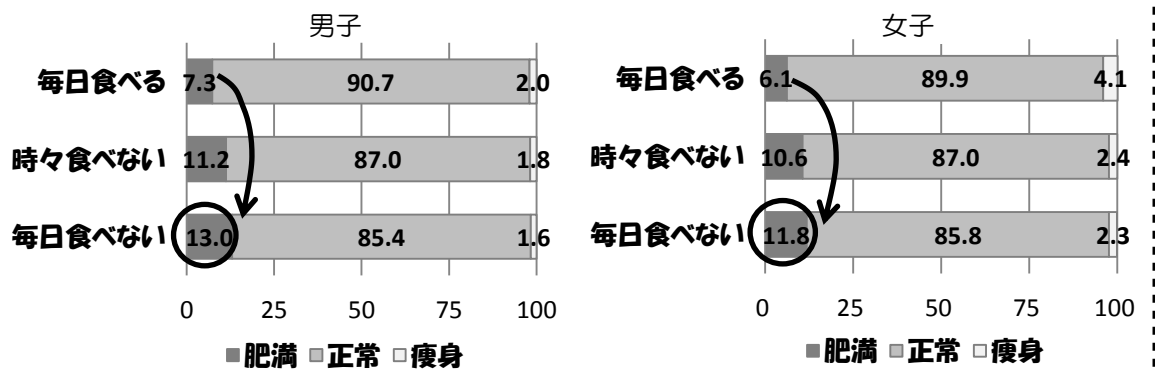


朝ごはんを抜くと太る！？痩せる！？

朝食を抜くと、空腹のあまり1食に食べる量が多くなってしまい、通常より血糖値(血液中のブドウ糖濃度)が上がる原因になります。その結果、血液の中で多くなりすぎたブドウ糖は使われず、やがて脂肪になって体の中に蓄積され、肥満になりやすくなるといわれています。このように朝食を抜くとやせるどころか体重が増えてしまうこともあるのです。

朝食の摂取状況と肥満傾向児・痩身傾向児の出現率

文部科学省「平成25年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」



「太りたくないから朝ごはんを食べたくない」と思っている人はいませんか？
実は『朝ごはんを毎日食べる』と答えた人のほうが、『肥満傾向率が低い』ということが調査からもわかります。

今まで朝ごはんを食べなかった人へ 朝食が食べたくなるポイント

- ★夜更かしをしない
- ★毎日決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食をひかえる

給食

レシピ

5/23 きゅうりのピリ辛漬け

材料と分量・目安<4~5人分> 下準備

・きゅうり	120g	5mm幅に輪切りする
☆砂糖	1.2g	
☆塩	1.2g	
☆淡口しょうゆ	6.4g	
☆ごま油	0.8g	
☆とうがらし粉	0.2g	
・白ごま	2g	

作り方

- ①きゅうりを茹でる。
- ②①のきゅうりを冷蔵庫で冷やす。
- ③②の水気をきって、☆、白ごまを合わせる。



5月2日(火) 「茎わかめのきんぴら」

わかめは古くから食用にされてきた海草で、平安時代の『延喜式(えんぎしき)』にも登場します。わかめにはカリウムや食物繊維がたくさん含まれ、高血圧や肥満の予防に効果があります。欠乏しがちなミネラル分も補うことができます。茎わかめは、わかめの茎の部分で、コリコリとした歯ごたえが特徴です。

旬

5月10日(水) 「アスパラガスのサラダ」

アスパラガスはヨーロッパでは春を告げる野菜とされています。緑色のグリーンアスパラガスと白色のホワイトアスパラガスがあります。もとはどちらも同じ種類で、ヨーロッパで好まれるホワイトアスパラガスは、土寄せをして日光を当てずに育てます。日本で好まれるグリーンアスパラガスにはビタミンAやB群を多く含んでいます。また、疲労回復効果があるアミノ酸の“アスパラギン酸”は、アスパラガスから発見されたことが名前の由来です。



旬

5月30日(火) 「さわらの竜田揚げ」

さわらは瀬戸内海、関西では春にもっとも獲れることから、漢字で「鱈」と書きます。淡泊な味でくせがないので、塩焼きやムニエルなどの料理によく使われます。

