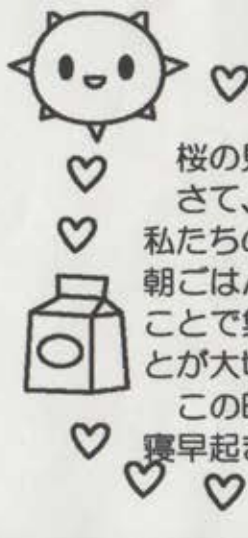
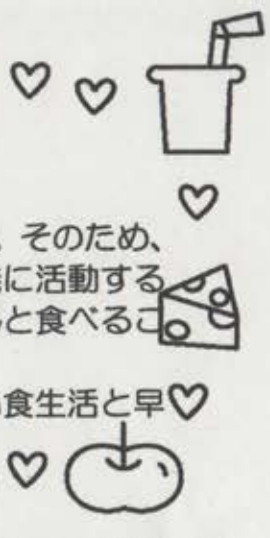


給食だより
平成27年度
5月号



★元気の源！朝ごはん★



桜の見頃も終わり、新緑の若葉が繁れる季節となりました。
さて、みなさんは毎日朝ごはんを食べていますか？

私たちの体は、朝目覚めた時は血糖値が下がり、内臓や脳の働きも低下した状態になります。そのため、朝ごはんを食べることで体温を上昇させ、体や脳を目覚めさせる必要があります。脳が活発に活動することで集中力や注意力が上がるため、1日を元気に安全に過ごすためには朝ごはんをきちんと食べることが大切です。

この時期は、気候の変化や環境の変化の疲れから体調を崩しやすい時期です。規則正しい食生活と早寝早起きで生活リズムを整え、体調管理に気をつけましょう。

朝ごはんを食べるとこんなに良いことがある！

① 体の活性化…五感が刺激されることで脳と体が目覚めます。



② 肥満防止…昼にお腹がすいて、一度にたくさんを食べてしまうと完全燃焼されず、エネルギーがたまりやすい体になってしまいます。



③ 快便効果…朝ごはんを食べると内臓が目覚め、腸が刺激されて排便しやすくなります。



④ 脳のエネルギー源に…寝ている間も脳はエネルギーを消費するため、朝ごはんをエネルギーを補給しないと脳はエネルギー不足で活発に働きません。脳のエネルギー源はごはんやパンなどに含まれるブドウ糖です。

⑤ 生活習慣病を予防…朝ごはんを食べないと1回の食事が多くなったり、1食少ないことで、栄養素が不足することが生活習慣病につながります。また、朝ごはんを食べるためには早寝早起きが大切です。



今月の献立より

～こいのぼりクッキー～

<材料>約10枚分

- ・薄力粉…100g
- ・砂糖…30g
- ・油…30g
- ・水…7g
- ・レーズン…10粒

<作り方>

- ① 砂糖と油をボールに入れて泡だて器でよく混ぜ、水を加えてとろりとするまで混ぜる。
- ② ①に薄力粉を加えてヘラで混ぜ、ひとまとめにする。
- ③ ひとまとめにした生地を平らに伸ばし、長方形に切り分ける。
- ④ こいのぼりに見えるようにレーズンで目を付け、竹串でうろこを書く。
- ⑤ 180℃のオーブンで12分程焼く。



どのようなものを食べれば良いのでしょうか？

エネルギーのもとになる炭水化物が多いごはんやパンなどを主食にします。それに体をつくるもとになるたんぱく質が多い魚や卵などを使った料理、ビタミン、ミネラル、食物繊維が多い野菜などを使った料理がそろった食事が理想です。



ちょっと足して気軽にバランスアップ！

完璧な朝ごはんを毎日作るのはなかなか大変です。時間のないときでも、少し手を加えることで栄養バランスはアップします。できることから始めましょう。

- <例>
- ① 味噌汁に卵と野菜を足す。
 - ② 食パンにハムとトマトを足す。
 - ③ ヨーグルトにバナナやいちごを足す。

