

花の色が美しい季節になりました。いよいよ、ゴールデンウィークが始まります。子どもたちが元気に休み明け登校できるよう、今回は朝食の大切さについてご紹介したいと思います。

## 朝食を食べると起こる体の変化とは？

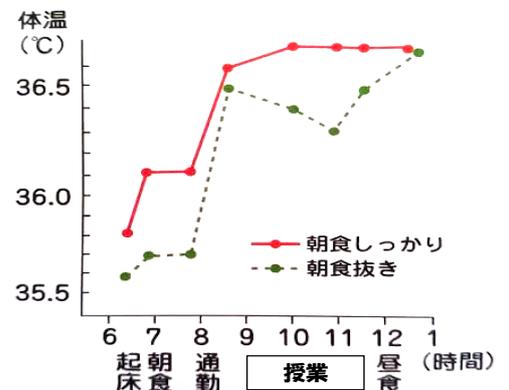
### ① 脳の唯一のエネルギー源「ブドウ糖」をチャージできる！

朝起きた時は、頭や体のエネルギー源「ブドウ糖」が枯渇している状態です。ブドウ糖が枯渇している状態だと、体を闘争モードにする「アドレナリン」や「ノルアドレナリン」といったホルモンが多く分泌され、いらいらしくなります。また、脳がエネルギー不足となり、集中力が低下します。

### ② 体温が上がる！

人の身体は、眠る時は体温を下げて、元気に動く時には体温を上げる仕組みになっています。そのため、朝は体温が特に低いので、学校で元気に過ごすためにも、朝食を食べて体温を上げましょう。

朝食摂取の有無と体温の変化



鈴木正成「実践的スポーツ栄養学」文光堂

### ③ やる気がでる！

朝食を食べると体の中でβ-エンドルフィンが分泌されます。これが脳のやる気をつくる「A10神経核」を刺激し、やる気がアップします！



**朝食を食べないと、本当は100の力をもっていたとしても、朝食を食べるまでの間は80の力しか出ないんだよ…もったいない！**



最近では「1日1食がいい」「2食が健康」といった本も出版されていますが、メンタル疾患の治療法としては「3食をきちんとバランスよくとる」「朝食をとる」ことが必ず書かれています。実際にメンタル疾患を抱えた人の多くは、朝食をとらなったり、栄養が偏ったりしている人が多いそうです。

疲れがたまりやすいこの時期だからこそ、バランスのよい朝食を心がけたいですね！

## バランスの良い朝食は「主食・主菜・副菜」を基本に！

### 主食

脳がエネルギーとして使うことができるのは、主食に多く含まれる「糖質」です。まずはしっかり主食を食べて脳に栄養を送りましょう。



### 主菜

主菜に多く含まれる「たんぱく質」は、筋肉や肌など体を作る元となります。また、栄養素の中でも、特にたんぱく質は、体温を上げてくれます。



### 副菜

副菜に多く含まれるビタミン・ミネラルは、糖質をエネルギーに変える働きがあります。また、副菜に多く含まれる「食物繊維」は腸内環境を整え、免疫力を高めます。



# 篠路中5月の予定献立



月	火	水	木	金
<p>・牛乳は毎日200ml付きます。</p> <p>・★は卵、●は乳製品、○はえびを使用しています。</p> <p>・青果物は出荷状況により、変更する場合がありますので、ご了承ください。</p> <p>・給食で使用するししゃもは「子持ちカラフトししゃも」になります。</p> <p>・しらす干しやあさり、ししゃも等の海産物全般に小さなかに、えび等が混入している場合があります。</p> <p>・調味料の一部(しょうゆ、塩、こしょう、酒、みりん、砂糖、酢など)は紙面の都合上省略しています。</p>				



<p><b>5月5日(日)はこどもの日!</b></p> <p>こどもの日は、こどもが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。こどもの日には「柏もち」を食べます。柏の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないということから、子孫繁栄を願って食べられるそうです。</p>		<p>1 開校記念日</p> 	<p>2 ご飯 肉じゃが ほっけカレー揚げ のりの佃煮</p> <p>豚肉、じゃがいも、たまねぎ、しらたき、にんじん、切り干し大根、さやいんげん、たまぎたけ、干しいたけ、しょうが/ほっけ、カレー粉、かたくり粉、小麦粉/もみのり、ひじき、水あめ</p>	<p>3 憲法記念日</p> 
<p>6 振替休日</p> 	<p>7 しょうゆラーメン ★●アメリカンドッグ 果物</p> <p>豚肉、メンマ、しょうが、にんにく、つと、もやし、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、ほうれんそう、くきわかめ/ホークウインナー、小麦粉、ベーキングパウダー、全卵、牛乳/りんご</p>	<p>8 深川めし ★高野豆腐のフライ ミニトマト つぶつぶレモンゼリー</p> <p>胚芽精米、大麦、あさり、しょうが、にんじん、ごぼう、葉だいいこん/凍り豆腐、カレー粉、小麦粉、白ごま、全卵、パン粉/【加工品】ゼリー(レモン果汁、寒天等)</p>	<p>9 ご飯 さつま汁 ししゃものピリカラ揚げ 磯和え</p> <p>豚肉、さつまいも、木綿豆腐、板こんにゃく、にんじん、だいいこん、ごぼう、長ねぎ、しょうが、みそ/カラフトししゃも、かたくり粉、小麦粉、トウバンジャン/こまつな、もやし、切りのり</p>	<p>10 ★●ロールパン ●コーンシチュー 小松菜サラダ パイン缶詰</p> <p>ホールコーン、クリームコーン、ベーコン、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、パセリ、小麦粉、バター、スキムミルク、チーズ、牛乳、豆乳、鶏がらスープ/ハム、緑豆はるさめ、ひじき、こまつな、ごま油、からし</p>
<p>13 ★○かき揚げ丼 味噌汁 果物</p> <p>むきえび、たんざくいか、あさり、さくらえび、しらす干し、たまねぎ、にんじん、ごぼう、しゆんじく、ひじき、切り干し大根、小麦粉、全卵/はくさい、油揚げ、みそ/シューオーレンジ</p>	<p>14 山菜うどん きなこポテト 白桃缶</p> <p>鶏肉、油揚げ、つと、細竹、ふき水煮、わらび、たまぎたけ、なめこ、干しいたけ、長ねぎ、ほうれんそう、唐辛子/じゃがいも、きな粉</p>	<p>15 ●コーンピラフ ★豆腐ナゲット(ケチャップソース) フルーツ白玉</p> <p>胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、たまねぎ、にんじん、ホールコーン、マッシュルーム、パセリ/焼き豆腐、鶏肉、たまねぎ、全卵、かたくり粉/缶詰(あかん、パイ)、黄桃、なし、なつめかん)、白玉</p>	<p>16 ご飯 豆腐のトロトロ煮 ひじき春巻 ナムル</p> <p>木綿豆腐、鶏肉、こまつな、長ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、かたくり粉、鶏がらスープ/【加工品】春巻(たけのこ、にんじん、豚肉、ひじき、小麦粉)/ハム、ほうれんそう、もやし、にんじん、白ごま、トウバンジャン</p>	<p>17 ★●コッペパン ●○シーフードグラタン 大根サラダ 果物</p> <p>たんざくいか、むきえび、ほたて、マカロニ、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、鶏がらスープ、パン粉、粉チーズ、パセリ/だいいこん、まぐろ、きゅうり、にんじん、白ごま/りんご</p>
<p>20 肉炒め丼 味噌汁 ★アスパラ天ぷら</p> <p>豚肉、メンマ、にんじん、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、りんご、しょうが、にんにく、トウバンジャン、かたくり粉、白ごま/木綿豆腐、なめこ、長ねぎ、みそ/グリーンアスパラ、小麦粉、全卵</p>	<p>21 ●パスタクリームソース ストローポテトサラダ</p> <p>ベーコン、こまつな、たまぎたけ、小麦粉、バター、チーズ、牛乳、スキムミルク、豆乳、豚骨スープ/ハム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、じゃがいも</p>	<p>22 ビビンバ ●白花豆コロッケ フルーツカクテル</p> <p>胚芽精米、大麦、豚肉、焼き豆腐、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、トウバンジャン、にんじん、こまつな、もやし、白ごま、唐辛子/【加工品】コロッケ(白花豆、マッシュポテト、バター、パン粉等)/【加工品】ゼリー(みかん果汁、グrel化剤)</p>	<p>23 ご飯 豆腐のオイスターソース煮 ○揚げえびシュウマイ 果物</p> <p>木綿豆腐、豚肉、ピーマン、長ねぎ、にんじん、たけのこ、しょうが、にんにく、鶏がらスープ/【加工品】シュウマイ(たまねぎ、いとよりのり、えび、パン粉等)/清見オレンジ</p>	<p>24 ★●角食 ポテトスープ ★チキンクラッカー揚げ ●チョコクリーム</p> <p>ベーコン、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、パセリ/鶏肉、小麦粉、全卵、クラッカー/豆乳、チョコクリーム、キュアココア、コーンスターチ</p>
<p>27(2年生宿泊) ご飯 けんちん汁(みそ味) さんまスパイス揚げ のりの佃煮</p> <p>鶏肉、木綿豆腐、つきこんにゃく、にんじん、だいいこん、ごぼう、長ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、かたくり粉、小麦粉、カレー粉、チリパウダー/もみのり、ひじき、水あめ</p>	<p>28(2年生休業日) ★○たぬきうどん ●チーズポテト 果物</p> <p>むきえび、あさり、さくらえび、かたくちいわし、にんじん、こまつな、ごぼう、切り干し大根、ひじき、小麦粉、全卵、鶏肉、つと、ほうれんそう、長ねぎ、たまぎたけ、干しいたけ、唐辛子/じゃがいも、バター、チーズ、牛乳、スキムミルク/りんご</p>	<p>29 ●小松菜ピラフ 十勝大豆コロッケ 国産温州みかんゼリー</p> <p>胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、にんじん、たまねぎ、にんにく、ホールコーン、こまつな/【加工品】コロッケ(白花豆、マッシュポテト、バター、パン粉等)/【加工品】ゼリー(みかん果汁、グrel化剤)</p>	<p>30 カレーライス ハムコーンサラダ ●骨太ベビーチーズ</p> <p>鶏肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、小麦粉、カレー粉、カレールウ、ケチャップ、鶏がらスープ、シナモン、オールスパイス、鶏がらスープ/ハム、ホールコーン、キャベツ、からし、ごま油</p>	<p>31(1年生野外) ★●横割バンズ ポトフ 日本海産ホッケフライ 果物</p> <p>チキンウインナー、ベーコン、キャベツ、じゃがいも、にんじん、だいいこん、さやいんげん、鶏がらスープ/【加工品】フライ(ほっけ、パン粉等)/シューオーレンジ</p>