

給食だより



令和4（2022）年
4月28日
札幌市立定山溪中学校

学校が始まり、1ヶ月が経ちました。早寝早起き、朝ごはんのリズムは整っているでしょうか？朝食はその日一日を元気に過ごすために欠かせません。今一度朝食の大切さについて、確認していきましょう！



1日の始まりは朝ごはんから！

朝ごはんは1日の気分を左右させてしまうほど、人間にとって大切な役割があります。平日は毎日食べるけれど、休日はお昼まで寝ていて、朝ごはんといっても時間はお昼…という人はいませんか？朝ごはんは体を目覚めさせ、午前中のあらゆる活動に集中できるようにする大切な食事です。毎日朝から元気に過ごすためにも、平日・土日にかかわらず、朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。

朝ごはんを食べると…

脳の働きが活発になる



脳は炭水化物が分解されてできる「ブドウ糖」を唯一のエネルギー源としています。朝ごはんを食べることで、記憶力や集中力が高まります。

朝ごはんを食べることで、消化器系が刺激を受けて排便が促されます。また、野菜やきのこに多く含まれる食物繊維には、お腹の調子を整える働きがあるので、食事に取り入れるとより効果的です。

排便が促される



体温が上がる



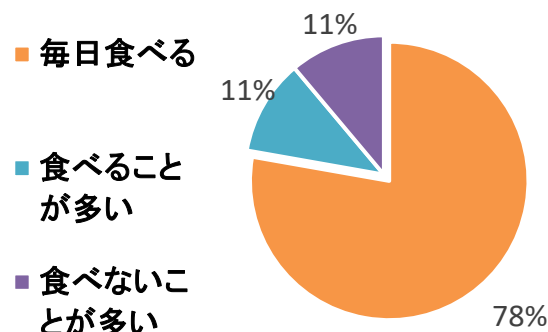
朝ごはんを食べると、寝ている間に下がった体温が上がり、脳や体を活発に動かすことができます。体温が上がると、体も動かしやすくなり、けがの防止にもつながります。

朝ごはんを抜いたら痩せる・・・？

朝食を抜くと、1食に食べる量が多くなってしまい、通常より血糖値が上がる原因になります。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。このように朝食抜きでは痩せるどころか体重が増えてしまうこともあるのです。



毎朝、朝食を食べていますか？



昨年度、現3年生にとったアンケート結果です。毎日朝食を食べると答えた生徒は全体の8割程度でした。

5月 予定献立

月	火	水	木	金
5/2	3	4	5	6
豆とひき肉のカレー あさりのサラダ オレンジゼリー	 〈憲法記念日〉	 〈みどりの日〉	 〈こどもの日〉	パエリア カレーコロッケ マセドニア * マセドニアはスペインのフルーツサラダです。給食では、オレンジジュースに果物缶詰を入れて作ります。
9	10	11	12	13
角食 みかんジャム 白菜と肉ボールのクリーム煮 いわしのかりフライ	ピリカラチキン丼 ミニトマト ミルクゼリー	しょうゆラーメン アメリカンドッグ 果物	ご飯 とり天 さつま汁 いそ和え	とりめし 白玉汁 凍み豆腐の天ぷら 果物
16	17	18	19	20
コッペパン ミートパスタグラタン コロコロサラダ 果物	鮭ミックス丼 味噌汁 果物	山菜うどん バターポテト ごまだんご	ご飯 豆腐のオイスターソース煮 ししゃもフライ（1本） おひたし	ビビンバ ほっけのオートミールフライ フルーツサワー
23	24	25	26	27
シーフードトマトソース スパゲティ アスパラとコーンのソテー ごまポテト	ご飯 カレー肉じゃが いわしのごまフライ からし和え	1年校外学習 2年宿泊学習 3年修学旅行 〈給食なし〉	中華丼 中華サラダ 果物	深川めし 味噌汁 とんかつ 果物
30	31	6/1	2	3
角食 アスパラグラタン ビーンズサラダ 果物	ご飯 ピリカラすき焼き サバのソース焼き もやしのカレー和え	きつねうどん キャロットケーキ	シーフードカレー 厚揚げサラダ	小松菜ピラフ あさりのスパゲティサラダ チーズポテト焼き

～今月のくだもの～（予定）

- ・パイナップル缶詰
- ・りんご
- ・甘夏かん
- ・メロン
- ・黄桃缶詰



今月の旬 アスパラガス

春に旬を迎えるアスパラガスです。スーパーで買うときは緑色が濃くて、穂先がしっかりしているものを選ぶとよいです。切り口はみずみずしくて、乾燥していないものが、新鮮なアスパラガスです。

- 牛乳は、毎日200mL（1本）つきます。
- 予算や時季、その他の関係で、果物や使用食材が変更になることもありますので、ご理解いただきますよう、よろしくお願いいたします。
- 海由来の食材には小エビや小カニなどが混入していることがあります。

