

給食だより

朝ごはん、食べていますか？

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、イライラしたりするなどの影響があります。

通常、朝ごはんを食べないとともおなかが空きますが、「慣れているから食べなくてもおなかが空かないよ。」という人はいませんか？規則正しい食生活を送ることで胃などの消化器官に一定のリズムが生まれ、食事時間をふまえた上できちんと消化の準備を始めます。これにより、朝、昼、夜と決まった時間におなかが空いて、食事をとれるようになります。朝食抜きの日が続くと、こういったリズムを消化器官が忘れてしまうので、「朝になっても食欲が出ない」「おなかが空かない」という状況になってしまいます。



朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感が刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳が刺激されて働きが活発になるほか、胃に食べものが送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

朝食を無理なく続けるために…

一汁一菜を参考に
 主食のごはんに汁物が一品、菜(おかず)が一品の献立の事です。昔は一汁一菜か二菜が基本で、三菜になるとぜいたくだったそうです。品数が少ない分、汁物に野菜をたくさん入れると栄養バランスがととのいます。

すぐ使える食品をストック
 ウイナーやサラダチキンといった加工品、卵や納豆、缶詰などすぐに使える食品をストックしておくと、おかず作りに役立ちます。またカット(冷凍)野菜や果物を活用すると、簡単にビタミン・ミネラルを補うことができます。

朝食セットを用意する
 ふりかけや漬物、納豆をまとめた「ごはんセット」、バターやジャム、ヨーグルトをまとめた「パンセット」などを作っておくと、忙しい朝でも食べやすく、子どもだけで準備することもできます。同時にカトラリーもまとめておくと良いです。

ランチルームでは栄養教諭による短時間の食指導を行っています。5年生には「能力を伸ばす朝食の内容」についてお話します。

よてい こんだて



- ★牛乳は毎日200mL つきます。
- ★献立の下段は、調味料等を除く主な使用食材です。
- ★海産物における甲殻類・魚卵等の混入、加工品及び調理中におけるアレルギーの微量混入、揚げ油の使い回しについては、ご理解をお願いいたします。

月	火	水	木	金
2 とりごぼうごはん かぼちゃコロック からしあえ 胚芽精米・大麦・鶏肉・豆腐・生姜・ごぼう・人参・油揚げ・ごま/南瓜・マッシュポテト・玉ねぎ・脱脂粉乳/ハム・ほうれん草・キャベツ	3 ぶたどん みそしる だいこんサラダ 白飯・豚肉・生姜・グリーンピース/キャベツ・油揚げ/大根・ツナ・きゅうり・人参・ごま	4 ロールパン クリームシチュー・カレーふうみ ブロッコリーとコーンのサラダ なし パン/豚肉・セロリ・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/ブロッコリー・コーン・ごま/梨	5 ごはん マーボーどうふ サバのこうみあげ ミニトマト 白飯/豆腐・豚肉・生姜・にんにく・人参・長ねぎ・椎茸/さば・生姜・にんにく/ミニトマト	6 ゆであげ シーフードトマトソース バジルポテト スパゲティ・パセリ・ベーコン・えび・いか・あさり・玉ねぎ・人参・セロリ・にんにく/じゃがいも・にんにく・バジル
9 スポーツのひ  胚芽精米・大麦・栗・油揚げ・人参・しめじ・椎茸/豆腐・小松菜・えのき/鶏肉・生姜・にんにく・卵	10 くりごはん みそしる とりてん 胚芽精米・大麦・栗・油揚げ・人参・しめじ・椎茸/豆腐・小松菜・えのき/鶏肉・生姜・にんにく・卵	11 よこわりバンズ ほうれんそうのクリームに カレーコロック おうとう パン/ベーコン・ほうれん草・マカロニ・人参・玉ねぎ・マッシュルーム/バター・チーズ・牛乳・豆乳・スキムミルク/じゃがいも・豚肉・玉ねぎ・乳/黄桃缶	12 ぶたすきどん ししゃもフライ いそあえ 白飯/豚肉・白滝・玉ねぎ・たけのこ・たまご茸・ほうれん草/子持ちカラフトししゃも・卵・ごま/小松菜・もやし・のり	13 みそラーメン あおのりポテト りんご ラーメン・豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・ごま・もやし・メンマ・ほうれん草・長ねぎ・茎わかめ/じゃがいも・あおのり/りんご
16 きのごはん みそしる さつまいもてんぷら 胚芽精米・大麦・油揚げ・人参・ごぼう・ひじき・えのき・しめじ・たまご茸・椎茸・グリーンピース/厚揚げ・小松菜/さつまいも・卵	17 キーマカレー こまつなサラダ 白飯・豚肉・玉ねぎ・人参・セロリ・生姜・にんにく・大豆・パセリ・レーズン/ハム・緑豆春雨・ひじき・小松菜	18 せわりコッペ みだくさんスープ チキンウイナー グレープゼリー パン/豚肉・人参・レタス・たけのこ・ほうれん草・椎茸/鶏肉・豚肉/ぶどうジュース・寒天	19 さけミックスどん みそしる かき 白飯・鮭・生姜・厚揚げ・玉ねぎ・たけのこ・人参・ピーマン・ごま/豆腐・なめこ・長ねぎ/柿	20 にくうどん きなこポテト えだまめ うどん・豚肉・油揚げ・人参・ほうれん草・長ねぎ・椎茸・たまご茸/じゃがいも・きな粉/枝豆
23 ふかがわめし こうやどうふのフライ みかん 郷土料理 ずかん 胚芽精米・大麦・あさり・生姜・人参・ごぼう・葉だいこん/高野豆腐・ごま・卵/みかん	24 ごはん きのこじる ザンギ ごまあえ 白飯/しめじ・えのき・なめこ・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・油揚げ/鶏肉・生姜・にんにく・卵/ほうれん草・もやし・ごま	25 ツイストパン  かぼちゃシチュー いわしのカリカリフライ ほうれんそうとシメジのサラダ パン/ベーコン・南瓜・玉ねぎ・パセリ・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク/いわし・生姜・マッシュポテト/ハム・ほうれん草・コーン・しめじ・ごま	26 ごはん あつあげのカレーソース ひじきいりぎょうざ ナムル 白飯/厚揚げ・豚肉・人参・玉ねぎ・さやいんげん・生姜・にんにく/キャベツ・豚肉・ひじき・鶏肉・長ねぎ・生姜・椎茸・ホタテエキス・カキエキス/小松菜・もやし・人参・ごま	27 ^[3年・若草3年給食なし] しおラーメン だいがくいも パイン ラーメン・豚肉・生姜・にんにく・メンマ・つと・もやし・人参・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・ほうれん草・わかめ/さつまいも・ごま/パイン缶
30 こまつなピラフ しろはなまめコロック フルーツカクテル 胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・コーン・小松菜/白豆・マッシュポテト・バター・貝殻焼成カルシウム/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・梨缶・なつみかん缶・りんごジュース	31 ごはん とうふのちゅうかに (えびいり) ポークシュウマイ おひたし 白飯/豆腐・豚肉・えび・人参・玉ねぎ・たけのこ・椎茸・きくらげ・生姜・にんにく/玉ねぎ・豚肉・牛肉/小松菜・もやし・糸かつお	11/1 くらコッペパン ポテトスープ しろみざかなフライ あさりのサラダ パン/ベーコン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・パセリ/鱈・卵/あさり・生姜・きゅうり・キャベツ・人参・ごま	2 ハヤシライス コロコロサラダ 白飯/豚肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・セロリ・生姜・にんにく・マッシュルーム・グリーンピース/ハム・高野豆腐・人参・きゅうり・コーン・ごま	3 ぶんかのひ  白飯/豚肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・セロリ・生姜・にんにく・マッシュルーム・グリーンピース/ハム・高野豆腐・人参・きゅうり・コーン・ごま

