

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？

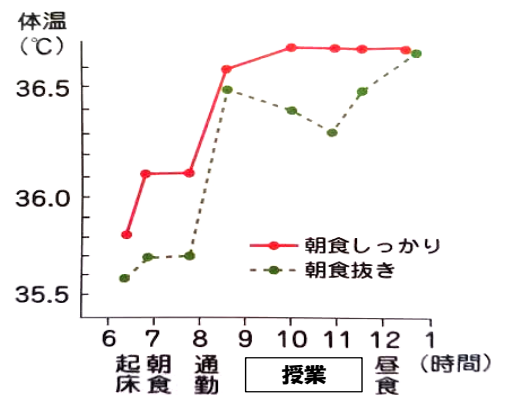
### ① 脳の唯一のエネルギー源「ブドウ糖」をチャージできる！

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、朝食をとらなかつたり、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。



# 篠路西中学校5月予定献立

月	火	水	木	金
<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳は毎日200ml付きます。</li> <li>・㊦は卵、㊧は乳製品、㊨はえびを使用しています。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul> 				

## 5月26日(火)は美瑛産アスパラが登場！



初夏に旬を迎えるアスパラ。26日(火)の給食では、アスパラの道内生産量第1位的美瑛でとれたアスパラを使って、グラタンをつくります。

昼と夜の寒暖差が大きい美瑛では、甘みの強いおいしいアスパラが育ちます。お楽しみに！

### 1

身体計測



<b>4</b> みどりの日 	<b>5</b> こどもの日 	<b>6</b> 振替休日 	<b>7</b> 塩ラーメン ㊦㊧小松菜ケーキ ミニトマト <small>豚肉、しょうが、にんにく、メンマ、もやし、にんじん、たまねぎ、はくさい、長ねぎ、ほうれんそう、カットわかめ、白ごま/こまつな、小麦粉、ジョットケーキミックス、ベーキングパウダー</small>	<b>8</b> とりめし ㊦ぶりの南部揚げ からし和え <small>胚芽精米、大麦、鶏がらスープ、鶏肉、しょうが、たまねぎ/ぶり、小麦粉、全卵、ごま/焼き竹輪、こまつな、キャベツ、からし</small>
<b>11</b> キーマカレー 小松菜とコーンのサラダ <small>豚肉、たまねぎ、にんじん、セロリ、しょうが、にんにく、大豆水煮、パセリ、レーズン、トマト缶詰、小麦粉、オールスパイス、ナツメグ、シナモン/ハム、こまつな、ホールコーン、白ごま</small>	<b>12</b> ㊦㊧横割バンズ イタリアンスープ メンチカツ/㊧スライスチーズ 洋なし缶 <small>ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ホールコーン、パセリ、ABCマカロニ、鶏ガラスープ/【加工品】メンチカツ(豚肉、パン粉、たまねぎ)</small>	<b>13</b> ご飯 豆腐のトトロ煮 ししゃもピリカラ揚げ ナムル <small>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/カラフトししゃも、かたくり粉、小麦粉、トウバンジャン/ハム、ほうれんそう、もやし、にんじん、トウバンジャン、白ごま</small>	<b>14</b> きつねうどん きなこポテト 枝豆 <small>油揚げ、鶏肉、つと、干しいたけ、長ねぎ、たまぎたけ、ほうれんそう/じゃがいも、きな粉</small>	<b>15</b> あさりごはん ㊦チキンカツ ごま和え <small>胚芽精米、大麦、あさり、しょうが、油揚げ、にんじん、ごぼう、たけのこ、干しいたけ、しらす、グリーンピース/鶏肉、小麦粉、全卵/こまつな、もやし、白すりごま</small>
<b>18</b> ご飯 けんちん汁 サバのソース焼き おかかふりかけ <small>鶏肉、木綿豆腐、つきこんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ/さば、しょうが、赤みそ/しらす干し、糸かつお、切りのり、白ごま</small>	<b>19</b> ㊦㊧黒コッパン ㊧ポーククリームシチュー 小松菜サラダ ミニトマト <small>豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ/ハム、緑豆はるさめ、ひじき、こまつな、からし、ごま油</small>	<b>20</b> ㊦㊧かき揚げ丼 味噌汁 果物 <small>むきえび、あさり、さくらえび、たまねぎ、にんじん、ごぼう、しゆんぎく、ひじき、切り干し大根、小麦粉、全卵/厚揚げ、こまつな/ジュシーオレンジ</small>	<b>21</b> パスタカレーソース フレンチポテト <small>豚肉、豚しほ、シナモン、カレールウ、オールスパイス、ナツメグ、大豆水煮、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリ、しょうが、にんにく、りんご、カレールウ/じゃがいも</small>	<b>22</b> ビビンバ ㊧野菜コロッケ 黄桃缶 <small>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、にんじん、トウバンジャン、ほうれんそう、もやし、白ごま、唐辛子/【加工品】野菜コロッケ(じゃがいも、豚肉、玉ねぎ、とうもろこし、にんじん、グリーンピース、脱脂粉乳、パン粉)</small>
<b>25</b> 豚ミックス丼 味噌汁 パイン缶詰 <small>豚肉、しょうが、かたくり粉、小麦粉、たまねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン/高野豆腐、カットわかめ、長ねぎ</small>	<b>26</b> ㊦㊧背割コッパ ㊧アスパラのグラタン セルフドッグ 果物 <small>グリーンアスパラ、ベーコン、マカロニ、たまねぎ、小麦粉、バター、豆乳、牛乳、スキムミルク、チーズ、鶏ガラスープ/【加工品】ポークウインナー(豚肉)/ジュシーオレンジ</small>	<b>27</b> ご飯 ピリカラすき焼き チキンナゲット たたききゅうり <small>豚肉、焼き豆腐、しらす、たまねぎ、はくさい、長ねぎ、たまぎたけ、しょうが、にんにく、りんご、白ごま/【加工品】ナゲット(鶏肉)/きゅうり、白ごま</small>	<b>28</b> 山菜うどん ごまだんご 洋なし缶 <small>鶏肉、油揚げ、つと、たけのこ、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/白玉もち、黒ごま</small>	<b>29(3年生給食なし)</b> ㊧コーンピラフ ㊦豆腐ナゲット ケチャップソース フルーツゼリー <small>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(みかん、パイナップル)、りんごジュース、粉糖</small>