給食だより　5月号

熊谷学校給食センター

新年度の給食が始まって１ヵ月がたちますね。給食の時間を楽しみにしてくれていますか。

さて、成長期の子どもにとって、「朝ごはん」は元気に１日をスタートさせるうえでとても大切な食事です。「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べるなど、内容にも気をつけ、しっかり食べてから登校するようにしましょう。

主食をしっかり食べて脳をイキイキさせよう!



ご飯やパンなど主食となる穀物に多く含まれる「でんぷん」は炭水化物の一種で、体内で分解されてブドウ糖になります。でんぷんは砂糖とは異なり、吸収がゆるやかで、体への負担もより少なくなります。このブドウ糖ですが、体だけでなく、脳のエネルギー源にもなります。ただ、体にためておけるブドウ糖の量は限られており、食事によってしっかり補っていかなければなりません。寝ている間も体はエネルギーを使うため、朝ごはんをしっかり食べてエネルギーを補給し、１日を元気にスタートさせる習慣を身に付けていきましょう。

朝ごはんをしっかり食べると…

さえわたる頭脳!



脳を働かせるエネルギー源となり、勉強によく集中できます。

体に元気をチャージ!



元気に体を動かせます。集中力も高まり、けがの予防につながります。

心もウオームアップ!



生活リズムが整い、食卓を囲んで１日を明るくスタートできます。

朝ごはんにプラス! くだものと牛乳・乳製品

フレッシュな栄養素がとれる!



ビタミンには熱に弱いものや水に溶けて流れてしまいやすいものがあります。生で食べられるくだものは、そうした栄養素をむだなくとることができます。

とても手軽で簡単に食べられる



くだものは、「皮をむく」「半分に切る」などしてすぐ食べられます。そして牛乳やチーズ、ヨーグルトも特別な調理は要らず、気軽に食べることができます。

腸を元気にしてくれる!



くだものには食物繊維が多く、ヨーグルトなどの発酵食品には腸内環境を整える善玉菌があります。どちらも腸を元気にしてくれる強い味方です。

５月は新茶の季節です。
給食では、狭山茶を
使用します。

５月の献立：ちくわのせん茶揚げ（４人分）

・焼きちくわ	１５ｇ×８本（1/4～1/6カット）
・小麦粉	大さじ３と１/２
・せん茶	小さじ１/２
・塩	ひとつまみ
・水	大さじ３

①せん茶を少し細かくする
②①、小麦粉、塩を混ぜ合わせ、水で溶く。
③ちくわに②の衣をつけて揚げる。
（１７０℃で３分位）