

5月 給食たより



令和6年5月

大山崎町立大山崎中学校

新年度が始まって、1か月がたちました。新たな環境に少しずつ慣れてきた頃でしょうか。しかし、疲れがたまっている時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり生活リズムも乱れやすいので、気をつけましょう。元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、生活リズムをととのえましょう。

☞ 早寝・早起き・朝ごはんを心がけよう！

1日を元気に過ごすためには「早寝・早起き・朝ごはん」が大切です。朝のよい習慣は生活に健康的なリズムをつくるので、楽しく元気に毎日を過ごすことができます。夜ふかしや朝ねぼうが多い人は、早起きや朝ごはんを体のスイッチを入れるようにし、なるべく早く良い生活リズムにしましょう！

☞ 英語の break fast の意味は？

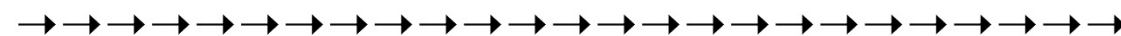
ごはんは英語で「ブレイクファスト (Breakfast)」といいます。これはもともと「断食 (fast)」を「破る (break)」ということからできた言葉だそうです。前の晩に夕食をとった後、ふとんに入って寝ている間も私たちの体はエネルギーを使っています。朝、起きたとき体はじつはエネルギーが足りない状態なのです。もし朝ごはんを食べずに登校すれば、お昼の給食まで長い時間の“断食状態”が続いてしまうのです。また朝ごはんには、こうしたエネルギーの補給だけでなく、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい健康的な生活リズムをつくるうえでもとても大切な食事です。できるだけ朝ごはんを食べる習慣を身に付けましょう。

..... 朝ごはんの効果

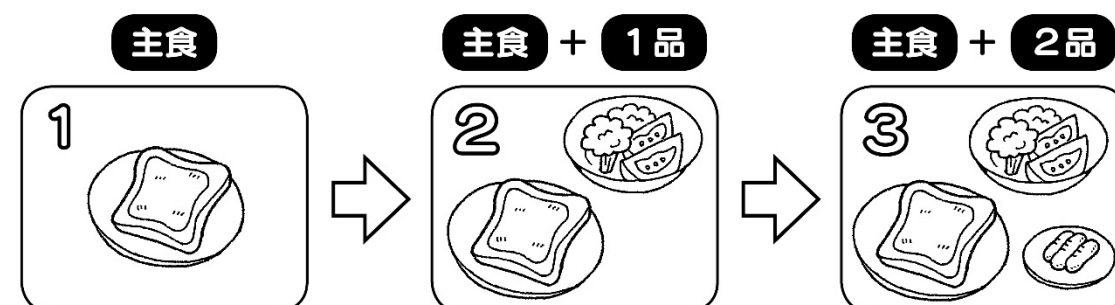


☞ 栄養バランスも意識しよう

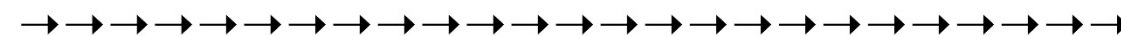
朝ごはんを食べている人は、内容について振り返ってみましょう。「菓子パンだけ」や「ふりかけごはんだけ」の人は、少しずつでも、もう1品増やすように努力してみましょう。何かと忙しい朝ですが、夕ご飯の残りを食べる、ゆでたまごを作ってみるなど、少しの工夫で栄養バランスがアップします。自分のできることを考えてみましょう。



朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。



☞ 作ってみよう！朝ごはん

おかかチーズおにぎり

- ① プロセスチーズを5ミリ角に切る
- ② ごはんにかつぶし、しょうゆ、①のチーズを混ぜる
- ③ 食べやすい大きさににぎる

おにぎりにチーズ？と感じるかもしれませんが、これが意外とおいしいのです。カルシウムたっぷりのおにぎりを食べて、朝から元気に過ごしたいですね。



レンチントマトスープ

- ① 耐熱のマグカップに早ゆでタイプのマカロニをスプーン1杯入れる
- ② ななめに切ったウインナーと、トマトジュース（無塩）200mLを入れる
- ③ 600Wの電子レンジで2分半加熱した後、塩こしょうをして混ぜる
- ④ ラップをして、マカロニが柔らかくなるまで2～3分待つ

温かい汁物を食べると体温が上がり、体が目覚めます。お好みでコンソメや粉チーズを入れてもおいしいですよ。