

食育だより もぐもぐ

新学期の給食が始まって1ヵ月がたちました。1年生も学校生活・学校給食になれ、給食の時間を楽しみにしてくれているようです。

今年は、早い時期から暑くなっています。熱中症にならないように、水分補給・睡眠が大切ですが、朝ごはんをしっかり食べることも、熱中症の予防になります。成長期の子もたちにとって、「朝ごはん」は元気に1日をスタートさせるうえでもとても大切な食事です。早寝早起き朝ごはんを毎日元気に過ごしましょう。

給食目標
正しい食事のマナーを身につけよう



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食品に多くふくまれる「でんぷん」は炭水化物の仲間の中で体の中で分解されてブドウ糖になります。「でんぷん」は砂糖と異なり、体への吸収がゆるやかなため、体への負担が少なく、脳を動かすためには「でんぷん」を分解してできたブドウ糖が必要です。ただし、このブドウ糖は体に多くためておけないので、毎回の食事で、しっかり補わなければいけません。寝ている間も体はエネルギーを使うので、朝はほとんどブドウ糖が残っていません。朝ごはんをしっかり食べてエネルギーを補給し、元気に一日を過ごしましょう。

朝ごはんはんにプラス! くだものと牛乳・乳製品

「朝のくだものは金」といわれます。体の調子を整えるビタミン類やミネラル(無機質)を含み、エネルギー源にもなるくだものは、朝ごはん食べてこそ真価が発揮されるという意味です。また牛乳・乳製品はカルシウム源として丈夫な骨づくりに役立つだけでなく、いろいろな栄養素をバランスよく含み、食事全体の質を高めます。どちらも朝食の頼もしいパートナーです。

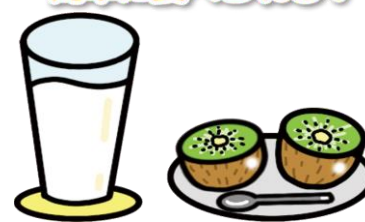
くだものと牛乳・乳製品のよさ

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」「半分に分ける」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。

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。

食べ方にも気をつけよう!

小学生ののど(気管)の大きさは、大人ののどの大きさの約半分です。給食時間の過ごし方、食べ方を見ていると、後ろの友達と話していたり、食べ物を口に入れたまま話していたりするのを時々見かけます。詰まりやすい食べ物に気をつけるだけでなく、食べ方も気をつけましょう。

給食人気レシピ紹介 ~ 鶏肉のから揚げ ~

材料(4人分)

- 鶏もも肉(25g程度) 8個
- 根生姜 1かけ
- にんにく 1かけ
- しょうゆ 大さじ1
- 酒 小さじ1
- 片栗粉 大さじ4
- 揚げ油 適量

作り方

- 鶏肉に下味(生姜・にんにく・しょうゆ・酒)をつける(よくもむと早く味がなじみます)
- 鶏肉の汁を切ってから、片栗粉を鶏肉につける
- 鍋で油を温める
- 鶏肉を揚げる

水分でのをうるおしてから食べる ひと口にたくさん詰め込まない 口を閉じ、よくかんで食べる 食べることに集中する



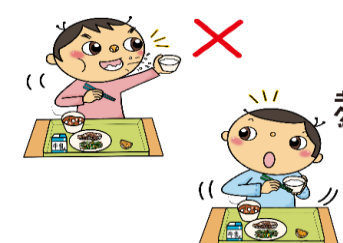
汁物や水分で口をよく潤らせてから食べ、食事の間もほどよく水分をとろう。



一口の量を考える。そして一度飲み込んではじめて次のものを口の中に入れてよう。



よくかみかみかのために、食べ物を口に入れてから口をしっかりと閉じよう。早食いもだめだよ。



口の中に食べ物を入れたまま話さない。周りもびっくりさせてしまうよ。