

# 5月 給食だより



令和4年4月28日（木）  
東久留米市立神宝・第六小学校  
第 2 号

新年度が始まって早くも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて1日を元気にスタートさせましょう。



## ..... 朝ごはんの効果 .....



体や脳の  
エネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを活発に  
する



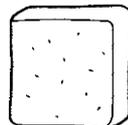
排便を促す

朝ごはんは、とても大切なものです。わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っているため、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。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、五感も刺激されて、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、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始め、朝の排便を促します。



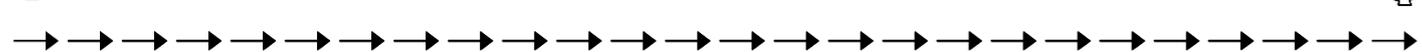
エネルギーのもとになる

ごはん・パン・めん



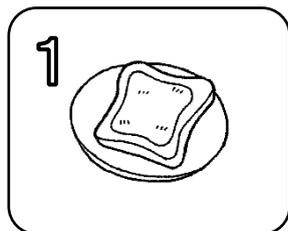
◇ ごはんやパン、めんには、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。

◇ 毎日を元気に過ごすため、朝ごはんは特にエネルギー源になる食品をしっかりとることが大切です。

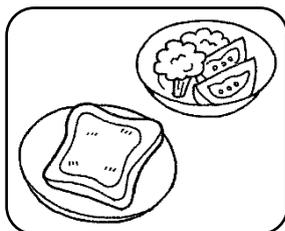


## 朝ごはんステップアップ 1・2・3

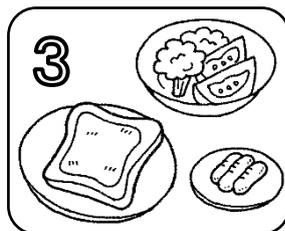
主食



主食 + 1品



主食 + 2品



まずは、エネルギーのもとになる炭水化物を多く含んだ主食を食べるようにしましょう。主食を食べる習慣がついている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加し、少しずつステップアップしていきましょう。



# 食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう！



「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は、栽培技術の向上や品種改良、海外からの輸入などによって、1年中お店に並ぶものがありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富な上、価格も安いという特長があり、給食でも旬の食材を意識して積極的に取り入れています。旬の時期は、その年の天候や品種、栽培される地域によっても変わりますが、ここでは季節ごとの旬の野菜の特徴と、食べ物の一例をご紹介します。

<p>アスパラガス      そら豆      たけのこ</p> <p>清見      菜の花</p> <p>アサリ      セロリ      いちご</p> <p>春が旬の野菜は、苦味があるものが多いです。</p>	<p>桃      とうもろこし      すいか      枝豆</p> <p>アジ      なす      トマト      きゅうり</p> <p>夏が旬の野菜は、みずみずしく、体を冷やす効果があるものが多いです。</p>
<p>れんこん      りんご      大根      みかん</p> <p>ほうれん草      ねぎ      ゆず      ブリ      はくさい</p> <p>冬が旬の野菜は、凍らないように糖度が高くなるため、甘味を感じるものが多いです。</p>	<p>にんじん      さつまいも      栗</p> <p>きのこ      ごぼう      サンマ      柿      ぶどう      さといも</p> <p>秋が旬の野菜は、水分が少なく、冬まで保存ができる根菜類が多いです。</p>



## 給食レシピ ♪ スパイシーポテト \*5月18日(水)の献立より

<材料> (約4人分)

- じゃがいも……………中2個    揚げ油……………適量    塩……………ひとつまみ
- こしょう……………少々    ガーリックパウダー…少々    チリパウダー……………少々

※調味料はお好みで量を加減してください。ガーリックパウダー、チリパウダーを増やすとよりスパイシーになります！

<作り方>

- ①じゃがいもは拍子木切りにして水にさらす。水気をよく切って、170℃の油でカリッとさせるまで揚げる。
- ②油をきり、熱いうちに塩、こしょう、ガーリックパウダー、チリパウダーをまぶす。

