



給食だより

2023年 5月
藤沢市立六会小学校

新しいクラスでの給食にも少しずつ慣れてきたころでしょうか。季節の変わり目であり、連休もあるこの時期は、疲れがたまりやすかったり生活リズムがくずれてしまったりすることもあると思います。朝ごはんをしっかりと食べて、水分補給もしっかりして、元気にすごしましょう。

朝ごはんをしっかりと食べましょう

朝ごはんは英語で「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。しっかりと朝ごはんを食べる習慣を身に付けましょう。

朝ごはんのはたらき

体や脳へのエネルギーチャージ



寝ている間に失われたエネルギーを補給します。とくに脳のエネルギー源であるブドウ糖は主食のご飯やパンを食べてしっかり補いましょう。

体に朝が来たことを知らせる



朝ごはんを作る音、その香りや彩り、味などの刺激で脳がさらに活動を始めます。また胃や腸も活動を始め、排便がうながされます。

体をウォーミングアップさせる



寝ている間に下がった体温が、朝ごはんを食べることで上がります。またよくかむことで脳への血流もよくなり、活動が活発になります。

<献立紹介①> ミートソース

給食ではソフトめんにかけます♪

材料(4人分)

サラダ油	小さじ1	さとう	小さじ2
豚ひき肉	150g	塩	小さじ1
たまねぎ	大1個	カレー粉	少々
にんじん	中1本	ウスターソース	大さじ1
きゃべつ	1/6個	ケチャップ	130g
トマトピューレ	80g	パセリ	少々
おから	大さじ1/2		

作り方

- ① にんじん・たまねぎ・きゃべつは、粗みじん切りにする。
- ② 油でたまねぎをよく炒め、ひき肉・にんじん・キャベツも加える。
- ③ おから・調味料を入れてよく煮

↑おからのかわりに小麦粉でもOKです。

<献立紹介②> かつおのごまがらめ

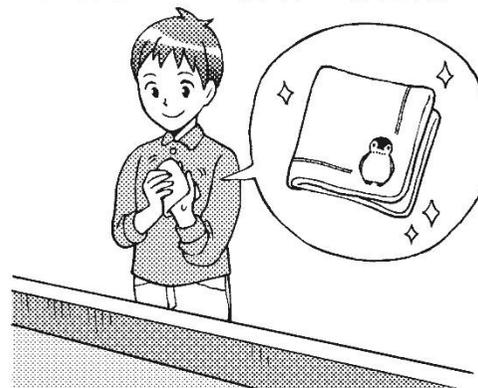
材料(4人分)

かつお	350g	砂糖	大さじ1
しょうが	少々	しょうゆ	大さじ1
にんにく	少々	酒	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1	水	大さじ1
酒	小さじ1	白すりごま	大さじ1
片栗粉	適量	白いりごま	小さじ1
揚げ油	適量	黒いりごま	小さじ1

作り方

- ① かつおは角切り、しょうがとにんにくはすりおろし、しょうゆ・酒につけ込んで下味をつける。
- ② ①のかつおに片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ③ タレの調味料を加熱し、すりごまも加える。
- ④ ②の揚げたかつおと③の温めたタレ、白・黒のいりごまを加えてからめる。

手洗いの後は清潔なハンカチで拭きましょう



手洗いは、食中毒やかぜなどを予防するために、とても大切です。石けんで手を洗った後は、必ず清潔なハンカチやタオルで拭くようにしましょう。さらに、1日使ったハンカチは、きれいに見えても汚れています。そのままにしておくと、病気を引き起こす細菌が増えたり、いやなにおいのもとになったりします。ハンカチも毎日取りかえる必要があります。