

# 給食だより

南部学校給食センター  
令和7年5月



若葉がきらきらと5月のさわやかな風に揺れています。しかし季節の変わり目であり、連休もあるこの時季は、4月からの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、長い休みで生活リズムが崩れてしまうことがよくあります。疲れをためないように早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて毎日元気に登校しましょう。

## 朝ごはんをしっかり食べましょう

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、ふとんに入っている間も私たちの体はエネルギーを使っています。そのため朝起きたときには体のエネルギーが足りない状態になっています。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。

## 体力と学校給食

天候のよくなるこの時期はさまざまなスポーツ大会がよく行われます。

学校では今月体力テストも行われます。

「体力」とは、人間が生きて活動していくための基礎となる体の能力のことで、早く走ることや重い物を持ち上げることはもちろん、広い意味ではストレスや病気に対する抵抗力も含まれています。この体力を高めるためには、「栄養」という体を作り、動かす土台をしっかり築くことが欠かせません。

学校給食は、育ちざかりのみなさんの健康を保ち、大人の体に成長していくために1日に必要とされるエネルギーや主要栄養素のおよそ3分の1、またとくにカルシウムや食物繊維など不足ぎみな栄養素は、やや多めにとることができるように考えられて献立が作られています。同時に食べ物の旬や献立全体の味のバランスも考え、おいしく楽しみながら食べられるような工夫もしています。ぜひ毎日の給食で体力を養ってください。



### 作ってみませんか？

#### お茶入りそばろ

##### 材料(5人分)

|                  |        |
|------------------|--------|
| 鶏ミンチ             | 180 g  |
| 人参               | 30 g   |
| 枝豆               | 20 g   |
| せん茶              | 小さじ1弱  |
| 炒り卵              | 2個分    |
| (卵…2個 塩…少々 油…適宜) |        |
| おろししょうが          | 小さじ1/2 |
| 酒                | 小さじ1   |
| ざらめ              | 大さじ1   |
| みりん              | 大さじ1   |
| うすくちしょうゆ         | 大さじ1   |
| こいくちしょうゆ         | 小さじ1   |
| サラダ油             | 適宜     |

##### 作り方

- 1 いり卵を作っておく。
- 2 枝豆は、塩ゆでしておく。
- 3 フライパンに油を熱し、鶏ミンチ、酒、おろししょうがを入れ炒める。
- 4 鶏ミンチに火が通ったら、みじん切りにした人参を加えさらに炒める。
- 5 残りの調味料を加え、せん茶、いり卵、枝豆を混ぜ合わせて出来上がり。

