

+.:+ ° ° ° *+.:+* ° ° ° *+.:+* ° ° ° *+.:+* ° ° ° *+.:+* ° ° ° *+.:+* ° ° ° *+.:+* ° ° ° *+.:+* ° ° ° *+.:+* ° ° °

さわやかな季節となりました。南丸祭体育の部は延期となってしまいましたが、中間テストがありますね。今月は、運動や勉強で全力をだすために大切な「朝食」についてです。朝食を食べるとみなさんにどのようなよいことがあるのでしょうか。ぜひこれを機に、自分の食生活について考えてみてください。

朝食で3つのスイッチオン



学力も体力もアップ!

体のスイッチ



朝食をとることで、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給し、体温を上げて、午前中から元気に活動するための力になります。

赤色の食べ物



脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内で脳のエネルギー源であるブドウ糖に分解され、頭を働かせます。

黄色の食べ物



おなかのスイッチ



朝食をとると腸が動き、排便を促します。おなかの調子を整えることで、体も心もすっきりし、元気な1日のスタートを切ることができます。

緑色の食べ物



朝食のすすめ

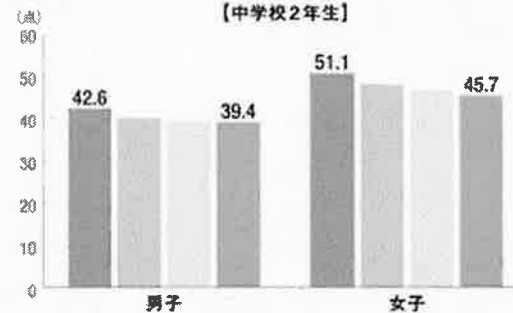
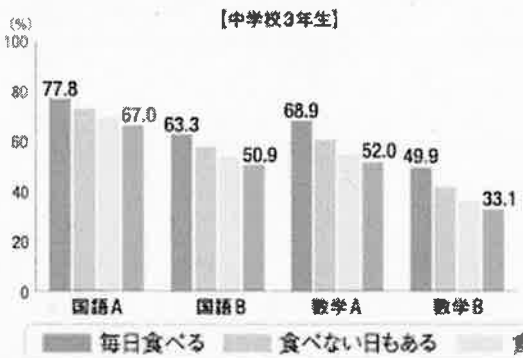
朝食を毎日食べている子どもの方が、学力調査の平均正答率や、体力合計点が高い傾向にあり、「何もやる気が起こらない」や「イライラする」などと不調を訴える割合は低い傾向にあるという報告があります。

＜朝食と学力調査の平均正答率との関係＞

(文部科学省「全国学力・学習状況調査」H30より)

＜朝食と体力テストの合計点との関係＞

(スポーツ庁「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」H30より)



学力、体力、気力を向上させるためにも、朝食をしっかりと食べよう!



朝食作りを応援し隊!

朝は5分でも10分でも、時間が惜しい忙しい時です。そんな中で、朝食作りを少しでも楽にするためのポイントを紹介します。

★包丁を使わずに食べられるもの・加熱せずに食べられるものをさがしてみましょう★



★朝食に前日の残り物を活用したり、加工食品や冷凍食品を活用したりしましょう★



今月の食べ物 たけのこ

給食委員コーナー

たけのこの生産量
都道府県ランキング

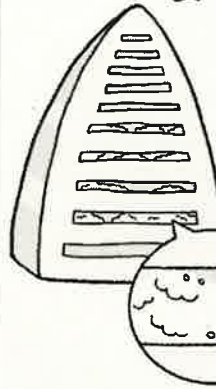
1. 5,563.4t 福岡県
2. 5,426.5t 鹿児島県
3. 3,738.4t 熊本県

全国で23,581.9t

担当：3年2組



たけのこの中にある白い粉は 食べても大丈夫？



たけのこを切ってみると
切り口や中に白い粉のよう
なものがついています。

この白い粉の正体は「チロ
シン」というアミノ酸
の一種で、うまみ成分
です。体の中でホルモ
ンや神経伝達物質の生成にかかわっていま
す。洗い流さず、食べても問題ありません◎

レシピ紹介

今月は旬のたけのこを使用した
給食レシピを紹介します♪

たけのこの土佐煮(給食レシピ)

<材料(約4人分)>

- ・たけのこ(水煮) 150g
- ・にんじん 25g
- ・油揚げ 1枚
- (A) しょうゆ 大さじ1
- (A) みりん 小さじ1
- (A) さとう 小さじ1
- ・だし汁 250ml
- ・削り節 お好みの量

<作り方>

- ①たけのこ・にんじんを一口大に
切り、油揚げは短冊切りにする。
- ②なべに①とだし汁を加え、
中火で加熱する。
- ③沸騰したら(A)を加え、
中火で煮込む。
- ④汁気が無くなったら削り節
を加え、混ぜ合わせて完成!

＼6日の給食に登場しました！



若竹汁

春が旬の若布^{わかめ}とたけのこの組み合わせから「若竹」という名前がついています。
ぜひ春の味を楽しんでください。給食でも、14日に登場します。

<材料(4人分)>

- ・たけのこ(水煮) 100g
- ・生わかめ または 塩蔵わかめ 20g
(乾燥わかめの場合は1.5g)
- ・みつば 5g
- (A) だし汁 4カップ
- (A) 酒 大さじ1
- (A) みりん 大さじ1
- (A) しょうゆ 大さじ1/2
- (A) 塩 小さじ1

<作り方>

- ①生わかめ…よく洗い、熱湯でさっとゆでておく
塩蔵わかめ…塩抜きをする
乾燥わかめ…水で戻しておく
- ②わかめは食べやすい大きさ、たけのこは薄切り、みつばは
2cm幅にする。
- ③なべにだし汁を入れて火にかけ、(A)で調味する。
- ④煮立ったらわかめ、たけのこを加えてひと煮し、みつばを
添えて完成!

