

給食まんてん便り



19日は「食育の日」

令和5年1月

掛川市立〇〇学校給食センター





☀️ 朝ごはんを食べて元気に過ごそう！

朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起床時の脳や体は、エネルギーを使い切った状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切になります。わたしたちの体には、「時計遺伝子」という仕組みがあり、朝ごはんを食べることで1日の活動をスムーズに始めることができるようになります。朝ごはんをきちんと食べることの大切さを、改めて見直してみたいかがでしょうか。

朝ごはん何を食べればいいのか？

- ①主食は炭水化物が多く、エネルギーになります。
- ②主菜はたんぱく質が多く、体をつくります。
- ③副菜はビタミン、ミネラルが豊富。体の調子をととのえます。
- ④汁物などは水分を補給する役割があります。①～③で足りない栄養素を補います。

①～④をそろえる工夫をしましょう！

③副菜 野菜、果物など 	②主菜 魚料理、肉料理、卵料理など 
①主食 ごはん、パン、めん類など 	④汁物 みそ汁、スープ、牛乳など 

脳はたくさんのエネルギーを必要とします

脳は、ずっと動き続けている心臓よりもたくさんのエネルギーを使っています。脳のエネルギー源であるブドウ糖は、寝ている間にも使われていて、朝には使い切ってしまう。午前中の授業に集中するためにも、朝ごはんを食べることが大切です。【図1】エネルギー消費量 (%)

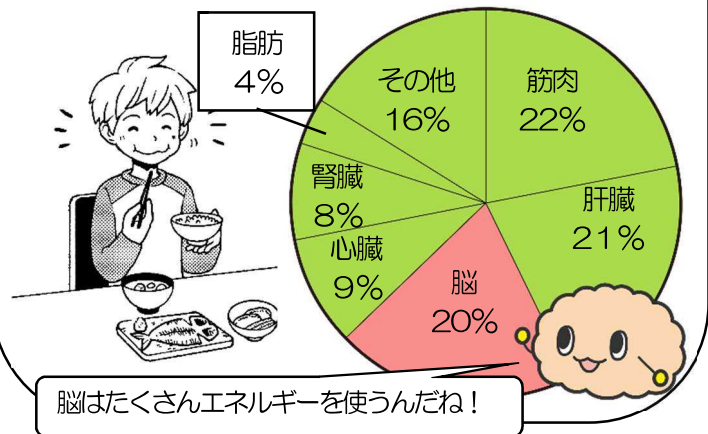


図1 出典: Gallagher, D. et al. (1998), Organ-tissue mass measurement allows modeling of REE and metabolically active tissue mass, *American Journal of Physiology*, 38, p. E249-E258 より改変

まんてんくんの簡単朝ごはんレシピ

☆簡単ピザトースト☆

これ1枚で、主食・主菜・副菜がそろえよう！



<材料 2人分>

- ・食パン 2枚
- ・ピーマン 1個
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・ベーコン 1枚
- ・とろけるチーズ 適量
- ・ケチャップ 大さじ2

<作り方>

- ① ピーマンは輪切り、玉ねぎは半月にして薄切り、ベーコンは短冊切りにする。
- ② 食パンにケチャップをぬる。
- ③ 食材をのせる。
- ④ とろけるチーズをのせる。
- ⑤ オーブントースターで焼く。

☆今月のリクエスト献立☆

干浜小学校のみなさんが考えてくれました。〇〇センターでは、〇〇日の給食で実施します。

☆郷土料理 これと〜こだ? ☆



答えは献立表を見てね

富士山があります。自然が豊かで、ぶどうやさくらんぼなどの果物がたくさんとれます。〇〇日に実施します。

掛川市教育委員会 子ども給食課から

おしらせ

令和4年11月14日～12月9日の学校給食等の放射能濃度測定の結果は、『検出せず』・・・放射性物質が存在しない、又は測定器の検出限界値未満でした。不明な点等は、こども給食係 (Tel25-6777) にお問い合わせください。