

# \* 給食だより \*



家庭数  
平成30年10月  
No.6

さいたま市立美園小学校

青い空、さわやかに吹き渡る秋風に稲穂が揺れています。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋。過ごしやすい秋はさまざまな行事がめじろ押しです。自然の恵みに感謝し、地域に育まれた食文化を大切に、次世代を担う子どもたちに伝えていきたいと思ひます。



## 10月は「朝ごはんを食べよう」強化月間です！



朝ごはんは、1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れしたり、いらいらしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさず食べましょう。

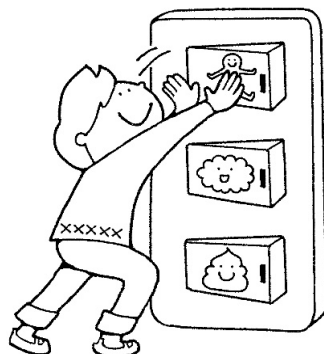
### ..... 朝ごはんの効果 .....



1日3回の食事の中で、特に朝ごはんが重要視されているのは何故でしょうか？朝ごはんを食べるとは、睡眠による休息モードから活動モードへ心身を切り替え、生活リズムをととのえるためにとっても大切なことです。睡眠中に下がった体温が上昇して血流がよくなるので、身体が元気に動きだすほか、消化器系も活動をはじめ腸が刺激され、便通がよくなります。

また、脳を活発に動かすためにも欠かせません。脳は、ブドウ糖だけをエネルギー源にしています。これは主に、ごはん、パン、めんなどに多く含まれている炭水化物が体内で分解されることによってつくられます。脳は、睡眠中でも休みなく働いているため、朝目が覚めた時には、夕食で得たエネルギーが消費されて不足した状態になっています。そのため、朝ごはんを食べて新たにエネルギーを補給する必要があります。エネルギーが脳に補給されることによって、集中力、記憶力が高まり、学力アップにつながるさまざまな実験により証明されています。

### 朝食で3つのスイッチオン



#### 体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

#### 脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

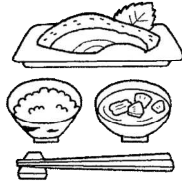
#### おなかのスイッチ



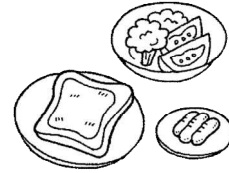
体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

## 無理なく続ける朝食

朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵、豆腐類などのおかずを加えて食べると栄養バランスがよいです。



主食をごはんにする場合、おかずを一品と野菜がたくさん入った具たくさんみそ汁など、一汁一菜を基本に作ってみてはいかがでしょうか。



主食をパンにする場合、菓子パンではなく食パンやバターロールなど、おかずに合うものを選びましょう。パンも軽く焼くことでおいしくいただけます。温かい飲み物や炒め野菜などをくみあわせると、手早く朝食を準備できます。

## 稲刈りを体験しました



10月4日(木)、5月に田植えをした田んぼで、5年生が稲刈りを体験しました。種からお米になるまで180日かかり、ようやく実りの季節を迎えました。児童の感想の中で、「一生に一度の体験をしました。」と話していました。普段の生活では体験できない貴重な時間だと改めて感じます。是非ご家庭でもお米について話題にしていきたいです。



## 10月の献立 < かやくごはん >

昔から給食の献立にでている「かやくごはん」、漢字で書くと「加薬ごはん」と書きます。素朴な炊き込みごはんですが、家庭に伝わる和食として献立に取り入れてみてください。

【材料】 大人4人分

【作り方】

A	米	2合
	食塩	小さじ1/2
	酒	小さじ1
	しょうゆ	大さじ1/2

- ①お米はAの調味料で炊く。
- ②油でごぼうをよく炒め、鶏肉を炒める。こんにゃく、干しいたけ、にんじんを炒めてBの調味料で煮る。
- ③②を炊きあがったごはんとお合わせる。

B	鶏肉(小間)	50g
	ごぼう(ささがき)	60g
	油揚げ(短冊切)	50g
	こんにゃく(短冊切)	80g
	干しいたけ(干切)	2g
	にんじん(干切)	50g
	油	小さじ1/2
	砂糖	大さじ1/2
	みりん	小さじ1
	しょうゆ	大さじ1/2
	塩	小さじ1/2
しいたけ戻し汁	150cc	

給食の献立では、炊き込みご飯を週に一度、実施するようにしています。しかし、子供たちは、炊き込みご飯よりも白いご飯の方が好きなようで、炊き込みご飯の時は、残りが多く残念です。少し手間がかかりますが、ご家庭でも季節の炊き込みご飯を作ってみてください。

