

# 給食だより 5月号

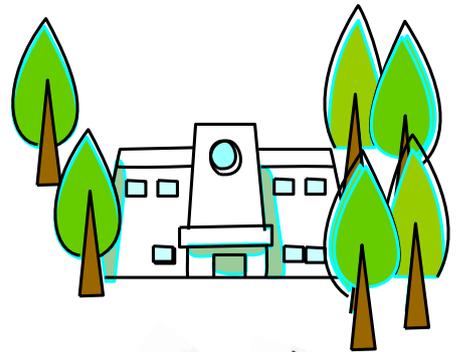
令和3年4月28日  
横浜市立元街小学校  
校長 宮城 篤  
食 育 部



新緑がきれいな季節になりました。

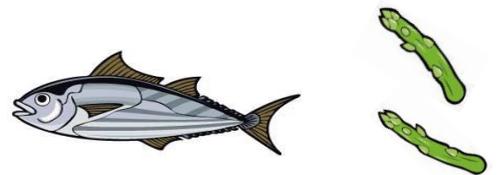
給食の材料にも、季節を感じるキャベツやさやえんどうなどの旬の食品が届けられます。

ぜひ、旬の食品を味わって、季節を感じてほしいものです



## 5月の献立について

◎旬の食品を多く取り入れました。  
(かつお・わかめ・さやえんどう・キャベツ・アスパラガス・ごぼう・糸みつば・メロン)



◎こどもの日にちなみ、行事食として五目ずしの具を取り入れました。

◎開港記念日(6月2日)にちなみ、横浜にゆかりの深い献立を取り入れました。(回鍋肉・アイスクリーム)



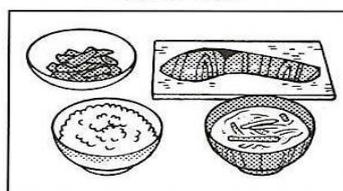
◎東京オリンピック・パラリンピックにちなみオリンピック発祥の地のギリシャの料理を取り入れました。(レヴィシアスーパ)



## 栄養バランスがとれる朝ごはんとは

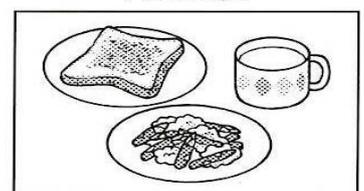
栄養バランスのよい朝ごはんをとるには、主食、主菜、副菜をそろえましょう。主食は、ごはんやパン、うどんなどです。主菜は魚、肉、卵などを使った料理で、副菜は野菜やきのこなどを使った料理です。主食だけではなく、主菜や副菜を組み合わせることが大切です。

和食の例



ごはん・焼き魚・ゆで野菜・みそ汁

洋食の例



トースト・卵と野菜の炒め物・牛乳

# 体内時計をととのえる 朝の光と朝ごはん



地球の自転のリズムは、1日24時間周期ですが、人間の体には1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む時計遺伝子が組み込まれています。この体内時計を、毎日修正して、地球の自転のリズムに合わせているのが「朝の光」と「朝ごはん」です。朝に目覚めて光が目へ届くことで脳にある時計遺伝子が修正され、朝ごはんを食べることで全身の細胞にある時計遺伝子が修正されます。朝ごはんを抜くと、体内時計をととのえることが難しくなります。1日を元気に過ごすためには、朝の光を浴びて、朝ごはんを食べることが大切です。

## ぐっすり眠るために大切な セロトニン

1日をしっかりと活動するには、夜にぐっすり眠ることが大切です。そのためには、朝の光を浴びて、リズムカルな運動をし、食事をよくかんで食べるなどを習慣にして、セロトニンという神経伝達物質を増やすことが大切です。



## 朝ごはんだけで学力・体力・気力アップ

朝ごはん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。学力、体力、気力を向上させるためにも、朝ごはんをしっかり食べましょう。

## 給食のメニュー紹介 <レヴィシアスープ>

### 材料 4人分

鶏肉	50g
ベーコン	20g
じゃがいも(角)	1個
たまねぎ(角)	1/2個
キャベツ(短冊)	葉1枚
にんじん(角)	1/3本
ひよこ豆(水煮)	50g
オリーブ油	少々
塩	少々
こしょう	少々
チキンブイヨン	100g
水	400g ~500g

### 作り方

1. ひよこ豆を別容器にあける。
2. キャベツ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
3. 鍋にオリーブ油を入れ、弱火でベーコンを炒め、鶏肉・たまねぎ・にんじんの順に炒める。
4. 水・チキンブイヨンを入れ、じゃがいもを入れ煮る。
5. 煮えたら調味し、ひよこ豆・キャベツを入れる。