

# 給食だより 5月号

令和2年 5月 8日  
横浜市立上郷小学校

5月に入りました。今の時期は気温の変化が激しく、疲れも出やすいときです。しっかりと食べて環境に対応できる体をつくってほしいと思います。

5月も引き続き、学校はお休みになってしまいましたが、早寝・早起き・朝ごはんということで、生活リズムを整えて、元気に過ごしていきましょう。

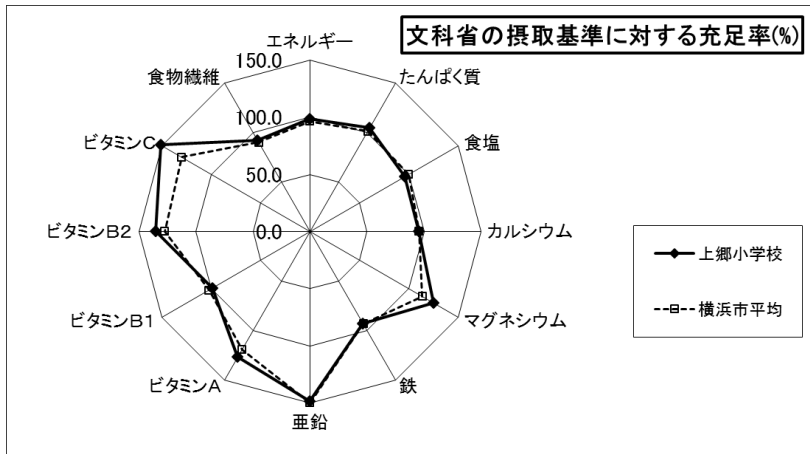


毎日しっかりと体を動かしましょう！

## 令和元年度の給食を振り返って・・・

令和元年度の1年間で、実際に子どもたちがどのぐらいの栄養素を給食から充足することができたのかという栄養報告書の結果を、お知らせします。

### ◎充足率◎



上のグラフのような結果になりました。毎年課題となる部分でもありますが、食物繊維の充足率が89%となっています。

食物繊維は、病気の予防や腸の調子を整えるなど健康に欠かせない栄養素です。これらの栄養素をしっかりと摂取できるよう、引き続きご家庭でも積極的に食卓に取り入れてください。

また、牛乳・乳製品・果物・野菜の残食率が年々増えています。牛乳はカルシウムの補給に、果物や野菜はビタミンの大事な補給源となっています。これらの食べ物の大切さを、お家でもお話いただければと思います。

### 食物繊維を豊富に含む食べ物





# 朝ごはん、食べていますか？

朝ごはんには3食の食事の中でも特に大切な役割がたくさんあります。そのいくつかをご紹介します！

## ☆栄養素の補給☆

### 脳のエネルギーチャージ！

脳の主なエネルギー源は「ブドウ糖」という栄養素です。しかし、このブドウ糖は、「グリコーゲン」の形でおよそ 12 時間分しか肝臓の中に蓄えておくことはできません。もし、朝ごはんを食べなかったら、晩ご飯から得た栄養素だけでは、午前中の早い段階でエネルギー切れになってしまいます。そのため、イライラしてしまったり、集中力がなくなったりしてしまうことも考えられます。しっかりと、午前中の学習時間を集中して過ごすためには、「朝ごはん」から脳や体のエネルギーを補給しておくことが大切です。

### 体温をアップ！

朝食を食べることで体の中で消化が行われます。この時に「熱」が発生します。この熱によって体が温められ、体温がアップします。体温をしっかりと上げることが、集中力や体力アップにもつながっていきます。

### よい成長をささえる

子どもたちの体の中では「成長」のための色々な作業が行われています。どのタイミングであっても、成長のための材料をしっかりと体の中に補給する必要があります。午前中の成長のための材料を補給するためにも朝食を食べる事が大切なのです。

## ☆生活リズムを整える☆

### 体内時計のリセット！

人間の体内時計と1日の時間の流れをしっかりと合わせていくことが大切です。そのためにも、決まった時間に朝食を食べることが大切です。

朝食を食べる事で、お腹や腸も活発に動き始めます。そのため、排便を促してくれます。

### スムーズな排便へ..

### 質のよい睡眠の準備

夜の睡眠を促すホルモンをつくるための材料を朝食から得る必要があります。そのため、夜の睡眠の準備はすでに朝食から始まっているのです！

体調によって、食べられない日もあるかと思いますが、「時間が無い！」または「食欲がわかないから」などといった理由の場合には、ぜひ生活リズムを見直してみしてほしいと思います。夜遅くまで起きていませんか？夕食の後に菓子を食べていませんか？



## でも、朝食の中身は・・・！？

朝食を食べる習慣がある人でも、パンだけあるいは飲み物だけになってしまいがちの人はいませんか？ 次の5つのグループを組み合わせ、バランスよくとることができるようにぜひ工夫してみてください。

### ①ごはん・パン



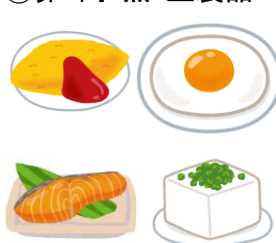
炭水化物を多く含み、エネルギー源になります。

### ②乳製品



成長期を支える大切なカルシウム源になります。

### ③卵・肉・魚・豆製品



おかずの中心になるもので、成長期にかかせないたんぱく質を補給することができます。

### ④野菜・果物



①や②を補助する役割があり、ビタミン・ミネラル・食物繊維を補給することができます。

### ⑤飲み物

水分補給のためにも大切です。



①～⑤までを上手に組み合わせることが大切です。朝はあまり時間がないので、15分前後で料理をすませることができるように工夫してみてください。例えば①と③を合体させたり(鮭入りおにぎり・ホットドックなど)③と④を合体させたり(豆入りスープ・卵入り野菜サラダなど)することも可能です。前の日にある程度下ごしらえをしたり、晩ご飯の残りを活用すると良いかもしれません！

## 朝食ミニレシピ

ぴーちゃん先生が子どもの時からよく食べてきた朝ご飯メニューをご紹介します！！

### (なんちゃってピザ 1人分)

- ①うず切りにした玉ねぎ(適当に…)とうすく輪切りにしたピーマン(2枚)としらす(大さじ1くらい)を食パン(6枚切り)の上にのせます。
- ②マヨネーズ⇒ケチャップ⇒とろけるチーズの順にさらに上にかけていきます。
- ③オーブントースターで4～5分焼きます。 ☆できあがり☆

### (キャベツと卵の巣ごもり風 1人分)

- ①せん切りにしたキャベツとベーコンを耐熱皿に入れます。(真ん中にくぼみを作ると、卵を入れやすくなります。)
- ②卵をくぼみに落とします。(つまようじで黄身にプツプツと2か所くらい穴を開けます。)
- ③ラップをかけて電子レンジで加熱します。(600Wで4分程度)
- ④お好みで、しょうゆまたはソースなどをかけて出来上がりです！(ぴーちゃん先生は、ポン酢をかけて食べるのが大好きです！)

# 我が家の朝ごはんメニューを紹介しちゃいます！！



ぜひみなさんのお家の簡単朝ごはんメニューを教えてください！  
(このページをプリントアウトして、今度学校に来る時に持ってきてください！)

(写真または盛り付けイラスト)

材料	分量 ( 人分 )	作り方

( 年 組 名前 )

## 給食の味を、お家でも作ってみませんか？

毎年4月または5月に給食に登場する「ベイスターズ青星寮カレー」と給食定番の味「ツナそぼろ」のレシピをご紹介します！！

### ☆ベイスターズ青星寮カレー(4人分)☆

(材料)

◎豚肉(厚切り)→160g ◎たまねぎ→大1個 ◎にんじん→中1/2本  
◎しょうが→少量 ◎にんにく→1片 ◎油→小さじ1弱  
ルー(◎小麦粉→大さじ4 ◎マーガリン→大さじ2 ◎カレー粉→小さじ2  
◎トマトケチャップ→小さじ1 ◎中濃ソース→大さじ1/2  
◎ウスターソース→大さじ1/2 ◎しょうゆ→小さじ1/2 ◎砂糖→小さじ1/3  
◎赤ワイン→小さじ2 ◎塩→小さじ1/2  
◎クミンパウダー→小さじ1/2 ◎スープ(チキンブイヨンスープ)・・・360ml

(作り方)

- ① たまねぎはうす、にんじんは乱、しょうが・にんにくはみじん切りに切ります。
- ② フライパンにマーガリンを入れ弱火で溶かします。そこに小麦粉を入れよく混ぜ、少しトロツとしたら、2/3量のカレー粉を入れてよく混ぜてカレールーを作ります。(量が少ないため、焦げやすいので注意をしてください。)
- ③ フライパンに油を入れ、たまねぎがあめ色になるまで炒めます。(焦げないように気を付けてください。)
- ④ 鍋に油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒め、豚肉と1/3量のカレー粉、少量の塩を入れて炒めます。
- ⑤ にんじんを入れてさらに炒め、スープ・炒めたたまねぎを入れて煮込みます。
- ⑥ 煮えたら調味料を入れて味を調えます。
- ⑦ カレールーを入れて弱火でしばらく煮込んだら出来上がりです！

### ☆ツナそぼろ(4人分)☆

(材料)

◎まぐろ油漬け→100g ◎まぐろ水煮→100g ◎にんじん→1/3本  
◎しょうが→少量 ◎しょうゆ→大さじ1/2 ◎砂糖→小さじ2  
◎みりん→小さじ1/3 ◎酒→小さじ1

(作り方)

- ① まぐろ油漬けは軽く油をきっておきます。水煮は汁ごと使用するため、ボールにあけておきます。
- ② にんじんとしょうがをみじん切りにします。
- ③ 鍋に調味料・しょうが・にんじんを入れ、火にかけます。煮立ったら、まぐろ油漬け・水煮を入れ、汁がなくなるまで炒りつけます。