

ランチタイム5月



菊水共同調理場 源



しんねんど はじ はや ふ かぜ さわ わかば きせつ
 新年度が始まって早くも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。
 あたら かんきょう な いっぽう あ つか で
 した。新しい環境にも慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て
 たいちょう くず じ き がっこう ひ やす ひ はやね
 体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・
 はやお こころ あさ た にち げんき
 早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて1日を元気にスタートさせましょう。



元気の基本!

早寝・早起き・朝ごはん

まいにち あさ た さくねんどおこな しょくせいかつ
 毎日、朝ごはんを食べていますか？ 昨年度行った食生活アンケート
 (小3・小5・中学生対象)で、「(その日に)朝ごはんを食べた」という人
 は、全体の94.1%でした(国が掲げる目標は100%です)。食べな
 かった人では「食欲がない」「時間がない」という理由が多く挙げられました。
 あさ ねむ からだ のう めざ げんき かつどう
 朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するための
 エネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている
 人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることが
 わかっています。体育大会や運動会の練習も始まっています。しっかり朝
 ごはんを食べる習慣を身につけましょう。



食べている人は さらに朝ごはんの ステップアップを!

朝ごはんには
 どのようなものを
 食べていますか？
 朝ごはんはご飯だけ、パンだけ…という人もいるかもしれませんが、それだけでは栄養が偏ってしまいます。食べている人は、**品数を増やす**ことを意識してみましょう。調理するのが簡単な食べ物を常備したり、まとめて作り置き(前日の夕食を多めに作っておくなど)したりすると、忙しい朝でも準備がしやすくなります。

悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

① 食べる時間がありません

よるおそ お
 夜遅くまで起きていませんか？
 まずは頑張って20~30分ほど
 かんば ぶん
 早く起きましょう。早起きをして
 はやお はやお
 朝の光を浴び、日中は元気に
 あさ ひかり あ にちゅう げんき
 活動することで、寝つきもよ
 かつどう ね
 くなり、早寝・早起きの習慣が身
 はやね はやお しゅうかん み
 に付きます。



② おなかがすいていません

おそ じかん やしよく ゆう
 遅い時間の夕食や夕ごはんの
 た げんいん
 食べすぎが原因かも…?!
 ね じかんまえ しょくじ
 寝る2~3時間前には食事をす
 ませ、こつりとしたおかずは
 ひか ね まえ
 控えましょう。また、寝る前
 かし た よふ
 にお菓子を食べたり、夜更かしを
 したりするのはやめましょう。



4月の給食から…

スナップえんどうのサラダ

<材料・4人分>(野菜は可食部の分量・かっこ内は目安量です)

スナップえんどう [3等分に切る]…75g
 キャベツ [千切り]…150g (1/6玉)
 冷凍コーン…50g (大きじ5)
 ツナ…20g

★ マヨネーズ…大きじ2強
 うすくちしょうゆ…小さじ1/2
 酢…小さじ1/2
 すりごま…小さじ2

<作り方>

- ① 野菜は塩少々(1Lに対して2g程度)を加えた湯でさつとゆでて、冷ます。
- ② ①に★の調味料とすりごまを混ぜて完成!

春~初夏にかけては、グリーンピースやスナップえんどう、絹さやなど、青い豆がおいしい季節ですね。シャキシャキ食感のスナップえんどうを使ったサラダをご紹介します ^^