

5月給食たより

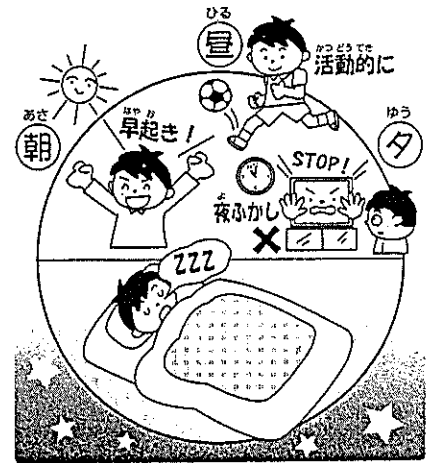
色麻町学校給食センター
平成22年 5月

生活リズム、くずれていませんか？

私たちは、日中活動し、夜は休息するという体内時計を持っています。いわゆる「規則正しい生活習慣」はもともと体に備わっているのです。

しかし、夜更かしによる睡眠不足や不規則な食生活などにより体内時計が狂ってしまうことがあります。すると、朝なかなか起きられない、食欲がわかない、夜なかなか寝付けないなどの体の不調が出てきます。

社会全体が夜型になり、おとなといっしょに子供たちも夜型になる傾向があります。もしかしたら、せっかく体に備わっている体内時計を崩しているかもしれません。子供はもちろん、おとなも「規則正しい生活習慣」を身に付け、継続するように心がけましょう。



生活リズムをととのえるために…キーワードは

栄養・休養・運動!

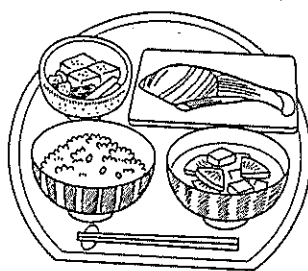
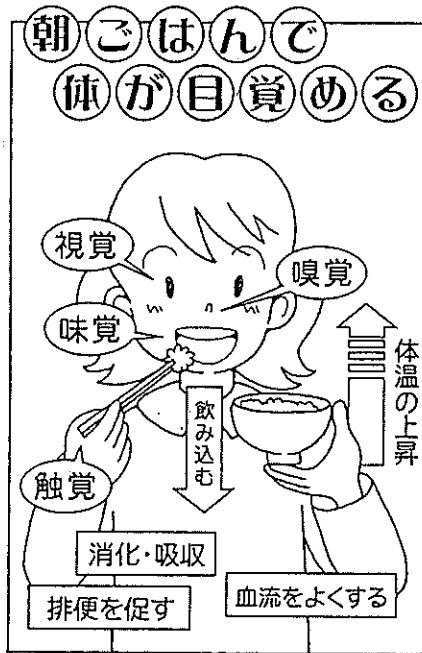
- 朝…朝日を浴びる。お手伝いをする。朝食を食べる。
(そのために余裕を持って起きる。)
- 昼…日中は頭も体も活動的に過ごす。
- 夜…家族と回らん。明日に備えて十分な睡眠をとる。



1日のスタート → → → → → → → → 朝食を大切にしていますか？

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なぜでしょうか？朝ごはんを食べるということは、睡眠による休息モードから活動モードへ心身を切りかえ、生活リズムをととのえるためにと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、体が元気に動きだすほか、消化器系も活動をはじめて腸が刺激され、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て、これはごは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。そこで朝ごはんを食べて、新たにエネルギーを補給する必要があります。さらに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って証明されています。



どんな朝ごはんを
食べればいいのか？

- ①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、シリアルなど
- ②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど
- ③体の調子をとのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、果物など
- ④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳など

エネルギーの
もとになる

ごはんを食べて

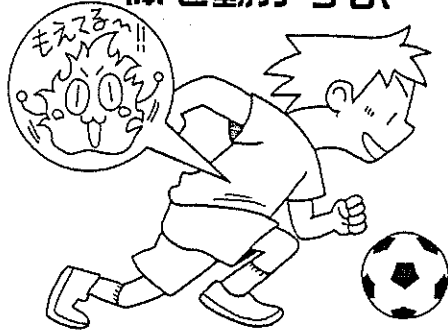


勉強も運動もがんばろう！



効果1

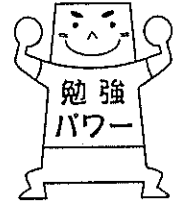
体を動かすよ



炭水化物はエネルギーのもとになり、わたしたちが毎日歩いたり体を動かしたりするために、大切な栄養素です。わたしたちは毎日の食事で、1日に必要なエネルギー量の約50~70%を炭水化物から摂取しています。また、成長期の今、しっかり運動して健康な体をつくるために、炭水化物はとても大切な栄養素なのです。

効果2

集中力が増すよ



ブドウ糖（体内で炭水化物が分解されたもの）は脳のエネルギー源になります。ですから、炭水化物の摂取量が不足すると、脳の栄養が足りなくなり、イライラしたりボーッとしたりしてしまいます。脳をすっきりさせ勉強に集中するため、炭水化物が多く含まれている食品をきちんととるようにしましょう。

お家でも作ってみましょう！ 色麻の給食 **ツナそばろ丼**



子供たちに人気の丼物です。ちょっと苦手なおひたしもご飯にのせれば大丈夫！

＜材料＞小学校3・4年生5人分 ＜作り方＞

- | | | |
|--------|--------|-----------------------------------------------------------|
| まぐろ油漬缶 | 180g | ①ツナ缶は油をきってほぐしておく。 |
| 干しいたけ | 2g | ②干しいたけは戻してあらみじん切、しょうがはみじん切にする。 |
| しょうが | 少々 | ③Aの調味料をなべかフライパンに入れ、①と②を汁気が少なくなるまで炒りつける。 |
| さとう | 小さじ1 | ④ほうれん草はゆでて水にさらし絞って1cmくらいに切る。 |
| Aみりん | 小さじ1 | にんじんはせん切り、もやしは洗いゆでて水にさらして水気を絞り冷やしておく。 |
| 酒 | 小さじ1 | (給食では①の材料をすべてゆでて真空冷却機という機械に入れて短時間に冷却・脱水し、専用の冷蔵庫で冷やしています。) |
| しょうゆ | 大さじ1 | ⑤どんぶりなど好みの器にご飯を盛り、③と④をきれいに盛り付ける。 |
| ほうれん草 | 120g | *給食では二種類の具を盛り付けていますが、炒り卵や錦糸を添えるとさらに彩りがきれいな三色丼になります。 |
| もやし | 150g | (ご家庭で作る時には調味料を加減してお使いください) |
| にんじん | 20g | |
| かつお節 | 5g | |
| 白ごま | 小さじ1/2 | |
| しょうゆ | 大さじ1 | |
| みりん | 小さじ1 | |
| 米 | 325g | |
| 発芽玄米 | 50g | |

(炊いたご飯 1人分165g)

