



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。新しい環境にも少しずつ慣れてきた一方で、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・早起きを心がけ、朝ご飯をしっかりと食べて1日を元気にスタートしましょう。



～5月の給食の目標～

「正しい食べ方をしよう」

朝ごはんには大切な役割があります。朝ごはんを食べて、登校しましょう。

その1 体の活性化

寝ているとき、体温は少し下がっています。朝ごはんを食べると、体温が上がり、血流が良くなります。眠っている間に休んでいた体を目覚めさせ、活動のためのウォーミングアップ効果があります。

その2 脳のエネルギー補給

脳は、寝ている間もエネルギーを使っているため、朝はエネルギー切れの状態です。朝ごはんを食べると、脳に栄養が届いて脳が目覚めます。すると、脳の働きが活発になり、集中力や記憶力がぐ～んとアップします。

その3 排便を促す

胃の中に食べ物が入ってくると、その信号を受けて大腸が動き出します。毎日決まった時間に朝ごはんを食べることで、規則正しい生活リズムが生まれ、毎朝の便通を良くします。

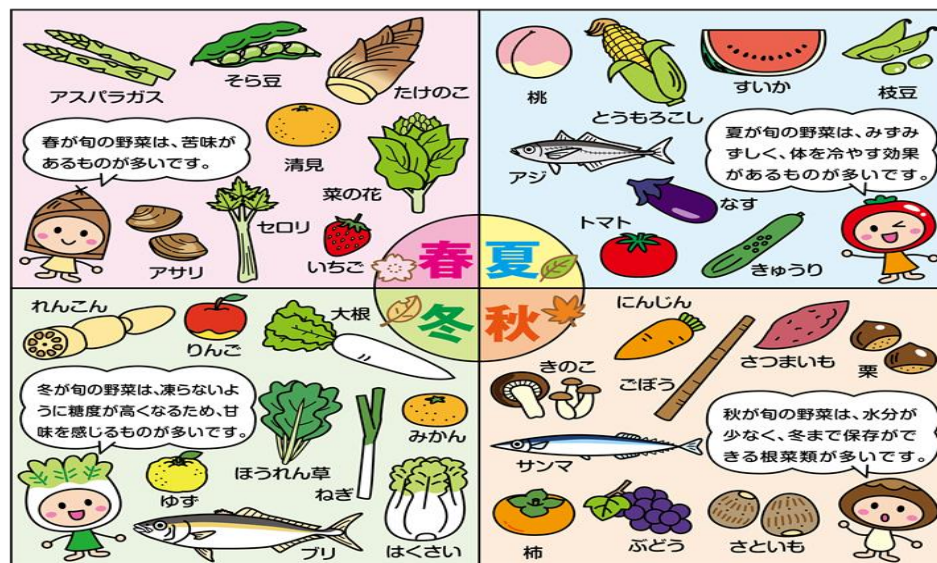
心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！



食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう！



「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は、栽培技術の向上や品種改良、海外からの輸入などによって、1年中お店に並ぶ物がありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富な上、価格も安いという特徴があります。旬の時期は、その年の天候や品種、栽培される地域によっても変わりますが、旬の野菜の特徴と食べ物をご紹介します。日々の食事から季節の移り変わりを感じ、自然の恵みに感謝して、おいしくいただきましょう！



給食レシピ

《いかのマヨネーズ焼き》 4人分
 いかの切り身(生) 50g 4切れ
 マヨネーズ 大さじ2強
 しょうゆ 大さじ1弱
 みりん 小さじ2/3
 しょうがおろし 少々
 にんにくおろし 少々
 食塩 少々

作ってみてね!



《作り方》

- ① A をボウルに混ぜておく。
- ② いかの切り身を①に入れ、A に漬け込み20分程おく。
- ③ ②を天板に並べ、オープン190℃で18分焼く。
*つけだれをかるくおとしてから並べて焼くときれいに仕上がります。