

給食だより

令和6年 5月号 No.419
安芸郡市学校給食連絡協議会
栄養士部会

新年度が始まって早くも1か月、吹く風もさわやかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、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、休みの日にも朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。



脳のエネルギーになる

朝食を食べて元気にすごそう!

朝ごはんを食べると体温が上がり、体全体が目覚めて元気に活動することができます。脳の活動に必要なエネルギーであるブドウ糖も補給され、集中力が高まります。また、よくかんで食べることで脳や消化器も目覚め、朝の排便にもつながります。規則正しい生活を送るためにも、朝ごはんは欠かせません。

体が目覚める

体温が上がる

排便を促す

血流がよくなる



朝ごはんをおいしく食べるためには...

早起きをする

早く起きると時間に余裕ができ、おなかもちがいます。

時間を決める

同じ時間に食べると、次第に習慣になります。

夜食は食べない

夜遅くに食べると、朝に食欲がわきません。

【クイズ!!】

ミツバチがはちみつを蓄える巣の穴は、何角形でしょう?

① 三角形 ② 六角形 ③ 八角形

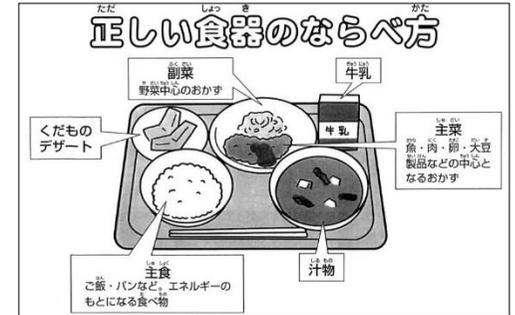
4月号クイズの答えは③の「グリーンピース」でした。



●基本を守って食べていますか?●

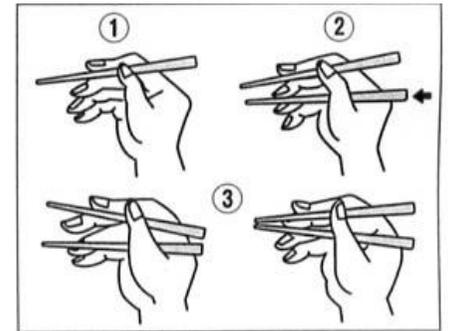
① 食器を正しい位置に置く。

食器は、食べているときの手の動きが見苦しくないような位置に置きます。右利きの人は、お茶碗を持って食べられるように左側に置き、飲み物は右手で取れるように右側に置きます。



② おはしを正しく持つ。

おはしの持ち方の美しさは、その人を美しく見せてくれます。大きくなってから直すのは大変。今のうちから正しい持ち方を身に付けておきましょう。



③ 食器を持ち上げて食べる。

正しい位置に食器を置き、正しくおはしを持てるようになったら、食器を持ち上げて食べるようにこころがけましょう。利き手と反対の手で持ち上げることで、姿勢が良くなります。背筋を伸ばし、お椀を持ち上げ、おはしを正しく使って食べ物をはさみ、口まで運ぶことができれば、食べている様子が美しくなりますよ。

作ってみませんか? (しいらの香草焼き)

材料	4人分
しいら	4切れ
塩こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ2
乾燥パセリ	少々
乾燥バジル	少々
パン粉	大さじ3
オリーブオイル	大さじ1

作り方

- フライパンに乾燥パセリからオリーブオイルまでを入れ、弱火で加熱して香草パン粉を作る。
- しいらに塩こしょうで下味をつける。
- しいら全体にマヨネーズをなじませる。
- しいらに④をかけ、約180℃のオーブンで15分程度焼く。

*白身魚や鮭などでおいしく作れます

返信らん No.419 5月号給食だより ()年 名前 ()
4月号クイズの答え ()