



# 給食だより

令和4年5月号 志木市立志木第四小学校



新緑の季節となり、過ごしやすい毎日になりました。新しい学年・新しいクラスにも慣れて、そろそろ疲れが出てきている頃ではないでしょうか。朝ごはんを食べると、脳や体にエネルギーが補給され、体温が上がることで、元気に活動できる状態になります。朝ごはんを食べて元気にスタートするためにも、規則正しい生活をしましょう。

## 朝ごはん効果でパワー全開に！

### 体を活動モードに！

朝ごはんを食べる行為（手を動かす、噛む、飲み込む）によって視覚・嗅覚・味覚などの感覚神経も刺激され、体全体を目覚めさせます。



### 脳のエネルギー源に！

脳の唯一のエネルギー源はブドウ糖です。ブドウ糖とは、ごはんやパンやいもなどに多く含まれている糖質が分解されたものです。脳は寝ている間も働いているため朝、起きた時にはエネルギー不足になっています。朝ごはんを食べて脳を活性化させましょう。



### お腹の調子がよくなります！

みなさんは、毎朝うんちをしていますか？ うんちをすると心も体もすっきりとして体の調子がよくなります。朝ごはんを食べると消化管の働きが活発になってトイレに行きたくなくなります。朝ごはんを食べた後は、ゆっくりとトイレに行きましょう。



### 肥満予防に！

朝食ぬきの1日2食では、1回の食事が多くなってしまい、太りやすい体になってしまいます。食生活の乱れが、生活習慣病の原因にもなります。



# 5月5日は“こどもの日”



## 「こどもの日」にちなんだ食べ物

### かしわもち 柏餅



柏の木の葉は新しい芽が出ないと古い葉が落ちないとされ、そこから「跡継ぎがいなくなる」と縁起の良い木とされてきました。その葉で餡を包んだおめでたい食べ物です。

## 今月の給食より 旬の食材紹介

### かつお



給食レシビ紹介  
作ってみませんか？

旬は初がつおとよばれる春～初夏と戻りがつおとよばれる秋口の2回です。初がつおは脂肪が少なくさっぱりとした味わいが特徴です。血液をサラサラにしてくれるEPA（エイコサペンタエン酸）や、脳の働きを活性化させるDHA（ドコサヘキサエン酸）を多く含んでいます。5月13日（木）に「初がつおと生姜の混ぜご飯」として出します。

# かつおとしょうがのごはん

4人分 <材料>	<分量>	【たれ】	<材料>	<分量>
米	2合		砂糖	大さじ1弱
しょうが	1かけ		みりん	大さじ1/2
かつお角切り	120g		酒	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ2/3		しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1/2		しょうが	少々
片栗粉	大さじ2			
揚げ油	適宜		白ごま	大さじ1

### <作り方>

- ① 薄くスライスしたしょうがをせん切りにし、炊飯器に入れごはんを炊く。
- ② 1～2cm角に切ったかつおに下味(しょうゆ・酒)をつけて片栗粉をまぶし揚げる。
- ③ なべにたれの材料を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ④ ごまを煎る。
- ⑤ ③に②のかつおを入れてよくからめる。
- ⑥ 炊いたご飯に⑤を混ぜ、最後に④のごまをふる。