

9月給食だより



令和6年8月30日発行
牛久市立中根小学校

夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。休み中はどのような生活だったでしょうか。まだまだ暑い日が続きます。夏の疲れが出て、体調をくずしやすい時期でもあります。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、元気に過ごせるよう、ご協力をお願いします。

朝食の効果を知ろう！

文部科学省「中学生用食育教材」より

朝食は脳や体に栄養を補給するだけでなく、体温を上昇させ、いきいきと活動するために大切な食事です。朝食を欠食する割合は、年齢が上がるにつれて増える傾向にあります。小中学生の時期に健全な食生活を確立することは、生涯にわたり健全で豊かな人間性を育てていくために、非常に重要です。



朝食をとる効果



①睡眠中に下がった体温や脈拍の上昇

朝食をとることで消化器官（食道・胃・腸など）が動き出します。その運動によって体温の上昇を助け、脳や体が活動するための準備を整えます。

②エネルギー源・栄養素の補給

私たちの体は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝はエネルギーが少ない状況です。そのため、午前中に使うエネルギーや栄養素を朝食で補充しなければなりません。

③便秘の予防

胃の中に食べ物が入ってくると大腸が蠕動運動を起こし、排便を促します。排便のリズムが作られることから、朝食を抜く習慣があると、便秘の原因となることがあります。

④体温の維持

1日の体温リズムは朝食をとった後から顕著に上昇を始め、昼間に最高値となります。朝食をとることにより、午前中、体温が上昇した状態を維持することができます。

⑤良質な睡眠のため

「その日の夜の眠りは朝に決まる」といっても過言ではありません。バランスの良い食事を朝からしっかりとることが睡眠にとっても重要です。その理由は食事から得られるたんぱく質（アミノ酸）にあります。不可欠アミノ酸の1つであるトリプトファンを材料に、脳内でセロトニンが作られます。夜になると、日中に作られたセロトニンの量に従って眠りを促すメラトニンという物質が作られ質の良い睡眠につながります。



朝食の準備が難しい場合、夕食のおかずを少し多めに作って朝のメニューにしたり、卵や豆腐、野菜などを入れた具だくさんの汁物にしたり、卵やツナ、野菜などはさんだサンドイッチにしたりすると、1品で主菜や副菜を兼ねた献立にすることができます。給食だよりに掲載している野菜を使ったレシピも参考にしてみてください。



9月1日は
防災の日

日本では、地震、津波、豪雨、台風などの災害が多発しています。災害はいつ起こるかわかりません。家庭で食料・飲料などの備蓄は十分にあるか確認したり、安否確認や集合場所などを話し合ったりしておくことが大切です。

備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- 米（無洗米が便利）
- レトルトごはん・おかゆ
- アルファ化米
- 缶入りのパン
- 粉物（小麦粉など）
- 乾めん（そうめん、パスタなど）
- もち

【主菜】

- 肉、魚、豆の缶詰
- カレーなどのレトルト食品
- 乾燥豆

【副菜】

- 野菜の缶詰、瓶詰
- 切り干しだいこんなどの乾物
- 日持ちする野菜

【果物・菓子】

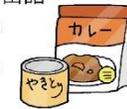
- ドライフルーツ
- 果物の缶詰
- チョコレート

【飲料】

- 水
- 茶
- ジュース

【調味料】

- 砂糖 塩
- 酢 しょうゆ
- みそ



牛久市おいしい朝ごはんメニュー おはよう!しっかり!朝ごはん!

「音魂ねぎ男と手羽元のマーマレード煮」1人分エネルギー:366kcal 塩分:2.2g

USHIKU野菜オーケストラ
玉ねぎの「音魂ねぎ男」



材料	4人分量	作り方
玉ねぎ	中玉2個	①玉ねぎは、バラバラにならないように、芯をつけたままクシ切りにする。 ②にんにくはみじん切りにする。 ③厚手の鍋に玉ねぎ以外の材料をすべて入れ、ひと混ぜしたら蓋をして火をつける。煮立ったら玉ねぎを加える。 ④途中、焦がさないように鶏手羽元を返しなが、水気がなくなるまで煮る。煮汁がトロっとしたら出来上がり。
鶏手羽元	10~12本	
にんにく	ひとかけ	
しょうゆ	大さじ3	
マーマレード	100g	
水	1~2カップ	◆◆おすすめポイント◆◆ マーマレードの甘酸っぱさがさわやかな一品です。トロっとした玉ねぎとたれを絡めて召し上がれ!



今年度は、牛久市栄養士部会で考案した、野菜がとれる朝食メニューを実際につくる動画を制作しました。こちらのQRコード(またはURL)からご覧ください。

<https://www.youtube.com/watch?v=L6TDGb-dBqU>