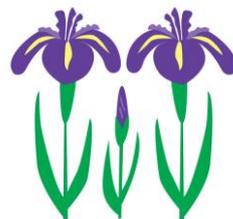


5月 おいしいね！

新年度が始まり1カ月が経ちました。

5月は比較的過ごしやすい時期ですが、真夏のように暑い日も近年増えてきています。毎日朝ごはんをしっかりと、こまめな水分補給など日頃から体調管理に気を付けましょう。



朝食で
スイッチオン

朝ごはんをしっかりと食べましょう



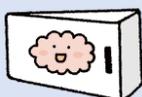
毎日元気に過ごすために、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。一日をスタートさせるために朝ごはん食べることは、とても大切なことです。英語で朝ごはんは「ブレイクファスト (Breakfast)」で、「断食 (fast)」を「破る (break)」ということからできた言葉だそうです。私たちの体は、前の晩に夕食をとった後、夜布団に入って眠っている間もエネルギーを使っています。朝起きた時は、エネルギーが足りない状態なので、もし朝ごはんを食べずに登校すれば、お昼の給食まで長い時間断食状態が続いてしまいます。また、朝ごはんには、エネルギーの補給だけでなく、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい健康な生活リズムを作る上でとても重要な食事です。

朝ごはんの働き

脳や体へのエネルギーチャージ

寝ている間に失われたエネルギーを補給します。特に脳のエネルギーであるぶどう糖は主食のご飯やパンなどに含まれています。しっかりとるようにしましょう。

脳のスイッチ



体に朝が来たことを知らせる

朝ごはんを作る音、その香りや彩り、味などの刺激で脳がさらに活動を始めます。また胃や腸も活動をはじめて排便が促されます。

おなかの
スイッチ



体をウォーミングアップさせる

寝ている間に下がった体温は、朝ごはんを食べることによって上がります。また、よく噛むことで、脳の血流もよくなり、活動が活発になります。

体のスイッチ



朝ごはんをステップアップ・主食・主菜・副菜など組み合わせて食べましょう・



朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

朝ごはんをおいしく食べるポイント

★食べる時間がない・・・

いつもより20～30分早く起きてみましょう。早起きをして、陽の光を浴びて、日中元気に活動することで、寝つきがよくなり、早寝早起きの習慣がつきやすくなります。



★お腹が空かない・・・

夕食を早めに済ませましょう。塾や習い事で夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの調整を試みましょう。夜遅くにお菓子を食べたり、夜更かしをしないようにしましょう。

朝ごはんをしっかり食べる工夫をしましょう。



季節の食材を食べましょう

筍

たけのこは、春の味覚の代表とされる野菜です。「竹の旬」と漢字で書くのは、1旬（10日間ほど）で竹になることが由来しています。たけのこには、腸の中でカサを増して、腸の活動を活発にしてくれる水溶性食物繊維が豊富に含まれています。



旬

4月～5月

主な栄養成分

食物繊維、ビタミンB群・C、アスパラギン酸、チロシンなど。

主な働き

疲労回復、高血圧予防、脳の活性化、不眠予防など。

茹でた筍についている白い粉状のものは・・・？

たけのこに含まれるチロシンというアミノ酸の一種で、食べても問題ありません。この成分は脳内の神経伝達物質のもとになるもので、摂取すると脳内物質のドーパミンが増加し、イライラ解消や気力アップに効果があるといわれています。ただし、たけのこを掘り出しから時間が経つとえぐみの成分に変化するので、新鮮なうちに茹でておくことが大切です。

春の不調の改善に・・・

うま味成分のアスパラギン酸には、たんぱく質の合成を助けて、新陳代謝を活発にする効果があります。また、この成分には、イライラや不眠を防ぐ作用があります。

5月の給食に、季節の食材を使用してたけのこご飯を取り入れています。上尾市のホームページにレシピを掲載していますので、ぜひ作ってみてください。

上尾市HP→教育委員会→学校教育情報→中学校給食→学校給食レシピ紹介



作ってみよう！ 給食レシピ

根しょうが、にんにく、玉ねぎ、にらなどの野菜をたっぷり使ったスタミナ焼肉です。



スタミナ焼肉 《5月1日（水）》

（材料名） （一人分量） （切り方・下処理）

豚肉肩ロース……………30g にんにく・根しょうが→みじん切り
豚もも赤身……………60g にんじん→いちょう切り 玉ねぎ→スライス にら→3cm
酒……………1.1g 豚もも赤身・豚肩ロース5cmスライスを酒・しょうゆで下味をつける
しょうゆ……………2.8g
サラダ油……………2g

（作り方）

- ① サラダ油でにんにく、根しょうがを炒め香り出しをして、次に下味をつけた豚肉を入れて炒めます。
- ② 豚肉に火が通ったら、にんじん、玉ねぎの順に炒めます。
- ③ 野菜が柔らかくなったら、にらを加え調味します。Aで作った水溶きでん粉でとろみをつけて仕上げます。

にんにく……………0.5g
根しょうが……………0.5g
にんじん……………40g
玉ねぎ……………80g
にら……………20g
しょうゆ……………5.7g
食塩……………0.07g
本みりん……………1.9g
砂糖……………2.6g
A { でん粉……………2g
水……………4g



一人分約140gの野菜をとることができます。

