

給食だより 5月号

港区立高陵中学校
2016. 4. 28

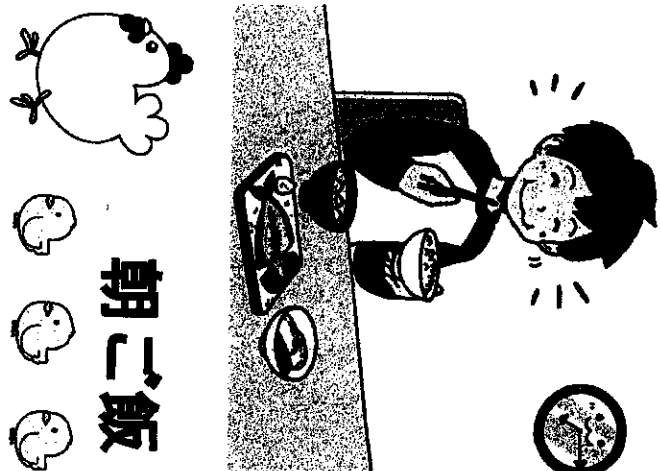
新年度が始まって、1か月が経ちました。子ども達も新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、疲れも溜まってきている時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり生活リズムも乱れやすいので、気をつけましょう。元気に学校生活を送るためにも、早起き早寝をして、きちんと朝食をとり、生活リズムを整えましょう。

朝ご飯をしっかりと食べましょう

頭と体を目覚めさせる朝ご飯効果

朝ご飯は、目覚めたばかりの脳の働きを活性化します。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切になります。

私達の体には、時計遺伝子という仕組みがあり、朝ご飯を食べることによって1日の活動をスムーズに始めることが出来る様になります。朝ご飯をきちんと食べることの大切さを、この機会に子ども達にお話しください。

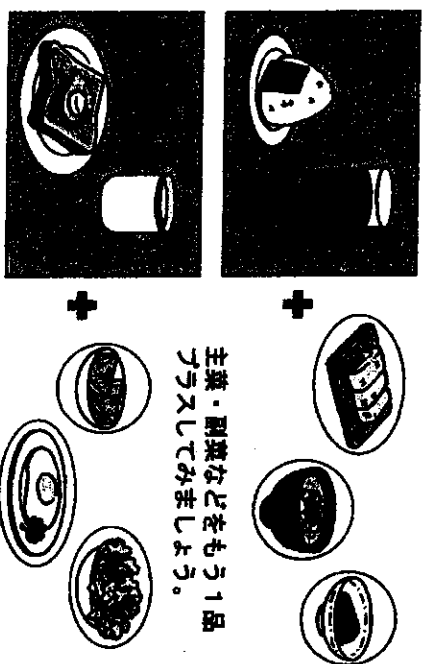


朝ご飯 何を食べれば いいのかな？

1. 主食は炭水化物が多く、エネルギーになります。
 2. 主菜はたんぱく質が多く、体をつくらせます。
 3. 副菜はビタミン、ミネラルが豊富。体の調子を整えます。
 4. 汁物などは水分を補給する役割があります。
- ①～④で足りない栄養素を補います。
朝ご飯はバランスが大切。
①～④を揃えましょう！

<p>③副菜 野菜、果物など</p>	<p>②主菜 魚料理、肉料理、料理など</p>
<p>①主食 ご飯、パン類など</p>	<p>④汁物 みそ汁、スープ、牛乳など</p>

いつもの朝食にプラス1品



主菜・副菜などをもう1品プラスしてみましょう。

子ども達は学校で勉強に運動にフル活動です。元気に充実した学校生活を送る為にも、朝食をしっかりと食べて登校することが大切です。まずは、何か食べさせることが基本ですが、栄養のバランスにも配慮下さいます様、お願いいたします。

黒ごまスコーン

三作り方三

- 三材料(10個分)三
- 砂糖 ... 50g
 - 卵 ... 1個
 - 牛乳 ... 50cc
 - 薄力粉 ... 230g
 - ベーキングパウダー ... 5g
 - バター ... 80g
 - 黒ごま ... 30g
- ① 小麦粉、ベーキングパウダーは振るい、バターは溶かしておく。
 - ② 砂糖と卵を合わせ、砂糖が溶けるまで混ぜて、牛乳を加える。
 - ③ 小麦粉、ベーキングパウダーを合わせて、途中でバター、ごまを入れる。
 - ④ 生地はまとまったら、丸く整形して平たくつぶし、170度15分オーブンで焼く。



端午の節句

5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといえます。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。菖蒲の節句ともいわれ、菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかきわもちを食べたりします。

