

食育だより 4月



令和5年4月
秩父第一中学校共同調理場発行

ご入学、ご進級おめでとうございます。
新しい学校、そして新しい学年、子どもたちは期待と不安を胸にいただいていることでしょう。そんな子どもたちを応援し、心と体の健やかな成長を支えていくために、今年度もおいしくて安全な給食を給食室一同、力を合わせて届けていきたいと思ひます。よろしくお願ひいたします。

頭によい食べ方

新学期のスタートです。気持ち新たに勉強をがんばりたいと思ひている人も多いでしょう。今月は、どうしたら頭がもっとはたらくようになるのか？ 食事のできることを考えてみましょう。

○脳を働かせる食事



脳がはたらくために必要な栄養素はブドウ糖です。ブドウ糖は、ごはんやパンなどのでんぷんを多く含む食品が体内で分解されてできます。そのため、主食を食べることが重要です。さらに食事から摂取されたブドウ糖などの糖質がエネルギーとして使われるときには、ビタミンB1が必要になります。また、いわしやさばなどの青魚に多く含まれているDHA(ドコサヘキサエン酸)は脳の健康に欠かせない脂質の1つです。脳をしっかり働かせるために、普段から主食、主菜、副菜がそろったバランスのよい食事をとることを心がけましょう。

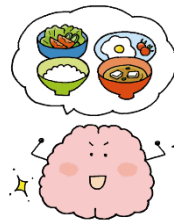


○朝の脳はエネルギー不足！



脳の重さは体重の2%ほどですが、エネルギー消費量は約20%といわれていて、多くのエネルギーが必要です。脳は睡眠中も呼吸をしたり、心臓を動かしたりして働いています。そのため、朝起きた時の脳は、エネルギー不足となっています。

○朝食で学力も気力もUP↑



朝食を毎日食べている人は、そうでない人に比べて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。朝食は1日の元気の源です。朝食をしっかり食べて、元気に楽しく活動できるようにしましょう。

作ってみませんか

《厚揚げのチャオサイ》

[材料] 4人分	
厚揚げ	300g
豚肉	150g
キャベツ	200g
玉ねぎ	100g
にんじん	80g
生姜	100g
サラダ油	4g
みそ	30g
しょうゆ	10g
砂糖	5g
酒	3g
豆板醤	1g

[作り方]

- 1 厚揚げ、豚肉はひと口大、キャベツはざく切り、玉ねぎは薄切り、にんじんは短冊切り、生姜はみじん切りにする。
- 2 フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。色が変わったら、にんじん、玉ねぎ、厚揚げ、キャベツを順に入れて炒め合わせる。
- 3 火が通ったら、合わせておいた調味料を加えてからめる。

【食育 English】 “桜”



Cherry blossom is called “Sakura” in Japanese.

(“チェリーブLOSSOM”は日本語で“桜”と言ひます。)

Cherry blossom tea is an herbal tea of salted cherry blossoms.

(桜茶は桜の塩漬け桜花のハーブティです。)

Sakura mochi is pink-colored rice cake that contains red bean paste, wrapped in a cherry leaf.

(桜餅は、あんこが入っているピンク色のお餅で、桜の葉に包まれています。)

