

# 給食だより～元気～ 5月

新学期の給食が始まって1カ月がたちました。1年生も学校給食に少しずつ慣れ、しっかりと食べている様子がみられます。

さて、成長期にある子どもたちにとって「朝ごはん」は元気に1日をスタートさせるうえでとても大切な食事です。「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べるなど、内容にも気をつけ、しっかり食べてから登校するようにしましょう。

## 主食をしっかり食べて脳をイキイキさせよう!

ご飯やパンなど主食となる穀物に多く含まれる「でんぷん」は炭水化物の一種で体内で分解されてブドウ糖になります。でんぷんは砂糖とは異なり、吸収がゆるやかで、体への負担もより少なくなります。このブドウ糖は、体だけでなく脳のエネルギー源にもなります。ただ、体にためておけるブドウ糖の量は限られており、食事によってしっかり補っていかねばなりません。寝ている間も体はエネルギーを使うため、朝ごはんをしっかり食べてエネルギーを補給し、1日を元気にさせる習慣を身につけていきましょう。



## ～朝ごはんにおすすめの給食レシピ～



### いがまっちゃ伊賀抹茶トースト

5/29(水)の献立より

三重県はお茶の生産量全国第3位！伊賀市でもたくさん栽培されています。給食では、伊賀市の抹茶を使います。

| 材料     | 1人分   | 4人分    |
|--------|-------|--------|
| 食パン    | 1枚    | 4枚     |
| バター    | 5g    | 20g    |
| 牛乳     | 2.5g  | 小さじ2   |
| グラニュー糖 | 6g    | 大さじ2.5 |
| 抹茶     | 0.13g | 小さじ1/2 |

#### 作り方

- ① なべでバター・牛乳・グラニュー糖・抹茶を混ぜる。(または、電子レンジで温める。)
- ② 食パンに①をぬり、トースターで焼く。

※ 抹茶をきなこ(1人分2g)やココア(1人分0.25g)にかえてもおいしくできます♪

伊賀市では、昨年度より食育の推進を目的に給食費が無償となりました。子どものときの食が大人になってからの心と体をつくります。大切な子どもたちの未来のために、毎日朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。

## 5月の献立より

### ☆今月の地場産物(伊賀・三重産)☆

米・小麦粉・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・豆腐・鶏卵・わかめ・のり・生しいたけ・玉ねぎ・だいこん・ねぎ・さやえんどう・実えんどう・スナップえんどう・小松菜・アスパラガス・抹茶・もやし・キャベツ・たけのこ水煮

※紙面の都合上、伊賀・三重産しか掲載しておりませんが、他の食材の産地も開示しています。

いつでもお問い合わせください。いがっこ給食センター元気【41-0888】

(魚の産地は、右の二次元コードを読み取り、5月詳細をご覧ください。)



## 朝ごはんをしっかり食べると…

### さえわたる頭脳!



脳を働かせるエネルギー源となり、勉強によく集中できます。

### 体に元気をチャージ!



元気に体を動かします。集中力も高まり、けがの予防につながります。

### 心もウォームアップ!



生活リズムが整い、食卓を囲んで1日を明るくスタートできます。

## 今月の「いがスマイル給食」

5/9(木)ー米・牛肉・鶏卵・生しいたけ・ねぎ

5/29(水)ー豚肉・抹茶・生しいたけ・アスパラガス

