

給食だより 7月号



梅雨が明け、夏雲が大きく盛り上がってくるともう本格的な夏の始まりです。暑さで体がだるい、食欲がないといったときこそ栄養バランスを考えた食事を時間を決めてしっかり食べることが大切です。

夏休み前、基本を押さえて取り組もう! 朝ごはんの「なぜ」「なに」「どうする」

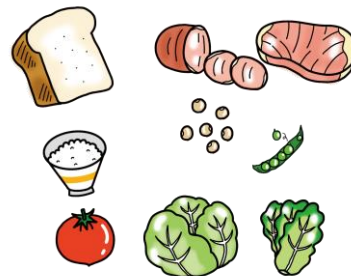
なぜ朝ごはんが必要なの？

寝ている間も体はエネルギーを使います。とくに脳がエネルギーとして使うブドウ糖は体に蓄えられる量に限りがあります。そのため朝ごはんを食べないと、脳はエネルギー不足になってしまいます。さらに朝ごはんには体に朝が来たことを知らせ、体温を上げて体を活動モードにするスイッチを入れる役割もあります。

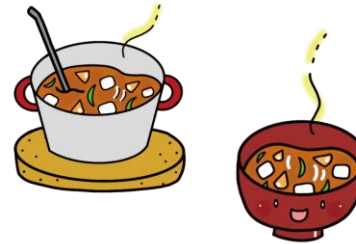


パンだけじゃだめなの？

脳の栄養となるブドウ糖は、おもにでんぷんなど炭水化物（糖質）から作られます。では、炭水化物（糖質）の多いパンやご飯だけを食べていればよいのでしょうか。じつは炭水化物（糖質）をエネルギーに変えるためにはビタミン B₁ が必要です。ビタミン B₁ は豚肉やハム、大豆、グリーンピースなどに多く含まれています。さらに1日に食べておきたい野菜をとるためにも、朝ごはんから野菜をしっかり食べおくことが大切です。野菜にはビタミン類や食物繊維が多く、体の調子を整えてくれます。



どうしたらいいの？



でも、朝の忙しい時間、手間のかかる調理はなかなか難しいですね。冷蔵庫で保管した前日の夕食の残りをアレンジしたり、みそ汁を具たくさんにしておかずと兼用したり、牛乳や納豆、豆腐など、そのまま食べられるものを活用したりするのもおすすめです。

そのまま食べられる朝食のおかず、デザート例

赤の食品を使ったおかず・デザート (おもに体をつくる)	緑の食品を使ったおかず・デザート (おもに体の調子をととのえる)
ハム・ツナ缶・ゆで卵・納豆・冷ややっこ しらす干し・チーズ・牛乳・ヨーグルト	プチトマト・きゅうり・アボカド・枝豆 ゆでブロッコリー・バナナ・キウイフルーツ

今月使用予定の地元食材

米・玉ねぎ・小松菜・にんにく・きゅうり
なす・かぼちゃ・トマト・ズッキーニ・メークイン
ピーマン・とうもろこし・デラウェア・すいか



◎夏野菜は濃い黄色や赤色、緑色でとてもカラフルで、食べるのが楽しくなってきます。色々な料理に登場するので、^{たの}楽しみにしててください。

7/5 デラウェア

ぶどうは果汁たっぷりで甘く、体内ですばやくエネルギー源となるので、食べると疲れが早くとれます。「デラウェア」という小粒で種がなく、とても甘い品種です。

