



こめっこ

～ 学校給食だより～



令和3年(2021年)5月号

新緑がさわやかな季節となりました。新学期が始まり、子どもたちもそろそろ新しい環境に慣れてきた頃だと思います。さて、もうすぐ大型連休がやってきます。休みが続くと、生活習慣の乱れから体調を崩しやすくなります。しっかり朝ごはんを食べて、生活リズムを取り戻し1日を元気よくスタートさせましょう。

朝ごはんを食べましょう!



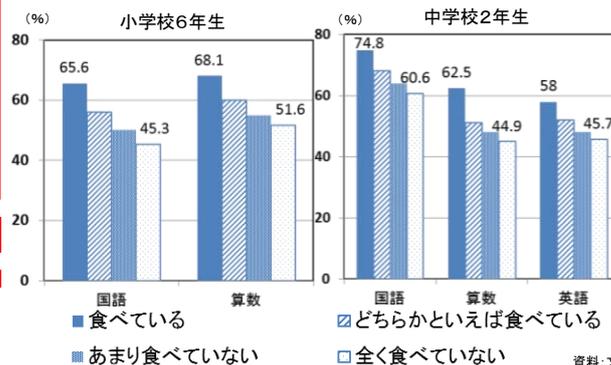
朝ごはんを食べると



朝ごはんは1日のはじめに食べる食事なので、単に栄養素をとるだけでなく**体を目覚めさせる働き**もあります。胃腸などの内臓を活発に働かせ、血流をよくし、体温も上昇させ、排便もスムーズに行われるようになります。

また脳にもエネルギーが補給されるため、朝食を食べるとしっかり勉強をすることができます。

朝食摂取と学力調査平均正答率との関係



学力アップ!



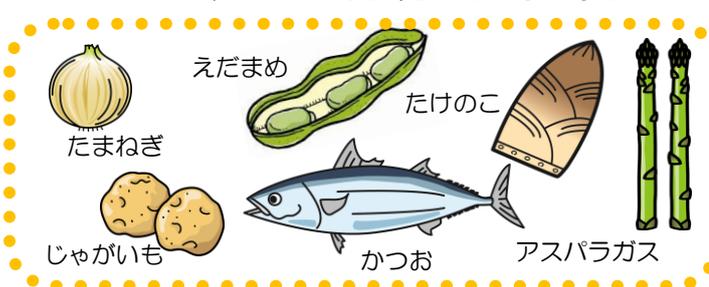
体力アップ!



資料:文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和元(2019)年度)

旬の食べ物を味わいましょう

旬をむかえた食べ物は、味が良いのはもちろん、含まれる栄養価も高くなります。旬の食べ物をおいしくいただいて、いっぱい元気をもらいましょう!



新たまねぎと新じゃがいも

たまねぎは、通常収穫後に1か月くらい乾燥させてから出荷しますが、新たまねぎは品種が違い、掘ってすぐに出荷するので、やわらかくて甘みがあります。新じゃがいもも掘りたてをすぐに出荷します。皮がとても薄いので、そのまま調理して食べられます。どちらも水分を豊富に含んでいてみずみずしいのが特徴です。

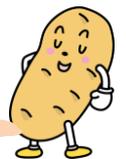
お茶にはカテキンがいっぱい!

春は新茶の季節ですが、緑茶、紅茶、ウーロン茶などには「カテキン」という成分やリラックス効果のある成分が入っており、また緑茶にはビタミンCも含まれています。このカテキンには、生活習慣病を予防する効果(抗酸化作用など)があるので、上手に摂取していきたいものです。



17日(月):竹輪の新茶揚げ
28日(金):抹茶パン
を計画しています。

給食では新じゃがは、肉じゃがやサラダ、新たまねぎはスープや卵とじ等にたくさん登場します!



ホットライン給食

●日々の給食写真や人気メニューのレシピを(一財)米子市学校給食会のHPでご覧になれます。

