



令和2年5月22日(金)
鹿町江迎学校給食センター
佐世保市立江迎小学校
学校栄養職員 津上 望

臨時休業期間が終わり、18日(月)より学校が再開されました。長い休みが続き、生活リズムがくずれていませんか?早寝・早起き・朝ごはんを合言葉に生活リズムを整えましょう。特に朝ごはんは元気に1日をスタートさせるために大切です。毎日食べるようにこころがけましょう。

..... 朝ごはんの効果



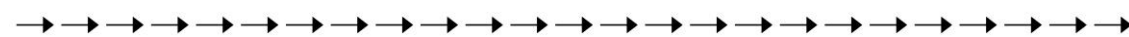
朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。



朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。



朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。



～学校給食の7つの目標～

学校給食は学校給食法にもとづき、7つの目標を掲げ、子どもたちの心も体も成長できるように支えています。日々の給食時間では、みんなで同じ給食を食べることで、共通の話題で食事を楽しんだり、食事のマナーを学んだりします。小・中学校9年間で7つの給食の目標が身に付き、将来健康に生活できることを願っています。

①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。 	②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。 	③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。 	④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。 	⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。 	⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。 	

作ってみませんか?～給食レシピの紹介～

☆ポテトミートソース☆ 小学1年生の給食開始日に出したメニューです!

《材料:4人分》※()内は切り方です。

じゃがいも(さいの目)・・・350g
揚げ油・・・・・・・・・・適量
合びき肉・・・・・・・・・・50g
酒・・・・・・・・・・小さじ1
たまねぎ(みじん)・・・・130g
ピーマン(みじん)・・・・30g
油・・・・・・・・・・適量
カットトマト缶詰・・・・30g
ケチャップ・・・・大さじ1.5
ソース・・・・・・・・小さじ2
さとう・・・・・・・・小さじ半分
塩・こしょう・・・・少々

《作り方》

- ①じゃがいもは素揚げする。
- ②鍋に油を熱し、合びき肉を炒め、酒を加える。
- ③たまねぎを加えてさらに炒め、火が通ったら、カットトマトとケチャップ・ソース・さとう・塩・こしょうを加え煮込む。
- ④ピーマンを加える。
- ⑤揚げたじゃがいもをからめて、完成♪

じゃがいもを揚げて、ケチャップ味で仕上げているので、子どもたちに人気のメニューです。