（毎月 19 日は食育の日）　　一関市西部第二学校給食センター　R5.5.19（金）　【No.2】

若葉がキラキラと5月のさわやかな風にゆれています。新学期が始まって、はや1ヶ月がたちました。さて、みなさんは元気に登校できていますか？季節の変わり目で、大型連休もあったこの時期は、それまでの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、休みで生活リズムが崩れたりしてしまうことがよく起こります。疲れをためないよう早寝早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、毎日元気に登校しましょう。

朝ごはんをしっかり食べましょう

朝ごはんは英語で「ブレックファスト（Breakfast）」といいます。これはもともと「断食（fast）」を「破る（break）」ということからできた言葉だそうです。前の晩に夕食をとった後、ふとんに入って寝ている間も私たちの体はエネルギーを使っています。朝、起きたときの体は、実はエネルギーが足りない状態なのです。もし朝ごはんを食べずに登校すれば、お昼の給食まで長い時間の“断食状態”が続いてしまうのです。また朝ごはんには、こうしたエネルギーの補給だけでなく、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい健康的な生活リズムをつくるうえでもとても大切な役割があります。朝ごはんをしっかり食べる習慣を身に付けましょう。

～家族や地域　笑顔でつながる　食育の環（わ）～

ちょっと知りたい

朝ごはんのはなし

５月に入り、学校生活にも慣れてきた頃、緊張感が解け、どっと疲れが出る頃でもあります。体調を崩さないためには、生活リズムを整えることが大切です。そのためには「朝ごはん」がポイントとなります。私たちの１日の生活は、「食べる」ことをきっかけに動き出しています。食べることで生活にリズムが生まれ、排便や睡眠など健康的なサイクルが回り出します。朝ごはんは、生活リズムを整える大事なスタート地点です。バランスの良い朝ごはんを食べて、１日を元気に過ごしましょう。

▶朝ごはんのはたらき

体や脳へのエネルギーチャージ

寝ている間に失われたエネルギーを補給します。とくに脳のエネルギー源であるブドウ糖は主食のご飯やパンを食べてしっかり補いましょう。

体に朝が来たことを知らせる

朝ごはんを作る音、香りや彩り、味などの刺激で脳がさらに活動を始めます。また胃や腸も活動を始め、排便がうながされます。

体をウオーミングアップさせる

寝ている間に下がった体温が、朝ごはんを食べることで上がります。またよくかむことで脳への血流もよくなり、活動が活発になります。

▶朝ごはんステップアップ！

ホップ♪

まずは主食を！

いつも食べていない人は、まずは食べる習慣をつけましょう。ごはんやおにぎり、パンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から活動的に過ごせます。

ステップ！

１品たしてみよう

主食を食べる習慣がある人は、もう１品プラスしてみましょう。納豆やチーズなどそのままでも食べられるものや、即席のみそ汁などでも良いですね。

ジャンプ!!

バランスを考えてみよう

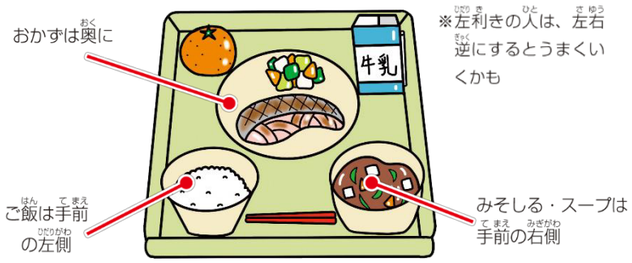
主食＋１品を食べることに慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえてみましょう。さらに、汁物を実だくさんにすることで、栄養のバランスがよくなります。

朝ごはん抜きの習慣は、生活習慣病のリスクを高めることが明らかになってきました。現在の子どもの成長と健康のためはもちろん、将来の健康のためにも、家族みんなで朝ごはんを食べる習慣をつけていきたいですね。

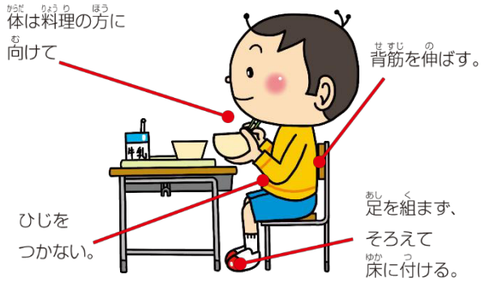
発行　一関地方教育研究会学校給食部会

かっこいい食べ方をしよう

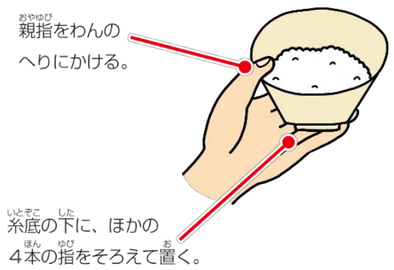
①食器の配ぜんを確認



②背中を伸ばして



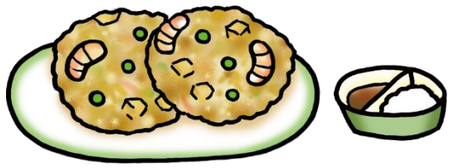
③お茶わんは手に持って



作ってみませんか？

グリンピースとたけのこのかき揚げ

季節の味のグリンピース（青えんどう）と採れたてのたけのこを使ったおいしいレシピです。



4人分

【材料】

たけのこ（生）… 200g
グリンピース … 120g
むきえび …… 100g
小麦粉 …… 4分の3カップ
卵 …… 1個
水 …… 大さじ2
揚げ油 …… 適量

【作り方】

1. たけのこは角切りにする。むきえびは2～3つに切る。グリンピースはさやから出しておく。
2. ①をボウルに入れ、小麦粉を加えて均一に混ぜ、溶き卵、水を加えて材料がやっとまとまるくらいまで混ぜる。
3. 揚げ油を170℃に熱し、1人に2個を目安に②を木べらに載せて静かに油の中に落とす。両面を2～3分ずつからりと揚げる。
4. お好みで、天つゆや大根おろしを添えるとよいでしょう。

初夏に味わおう！

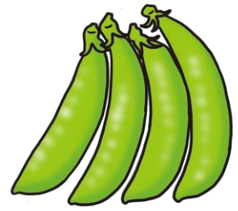
さやつきはどうも豆だった

マメ科の植物のたねをつつんでいる実を「さや（莢）」といいます。熟すと真ん中に走るすじにそって2つに割れる特徴があります。また刀などを収める丸く細長い筒も「さや（鞘）」といいます。この「さや」になじみの深い食べ物が春から夏に向けてたくさん出回ります。体の調子をととのえるビタミンや食物繊維も豊富です。

さやえんどう

えんどう豆の若いさやを食べます。とくに「きぬさや」が有名で、こすり合わせると絹ずれのような、かわいい音がすることから名付けられました。

スナップえんどう



こちらもえんどう豆のさやです。中の豆も外のさやも両方ともおいしく食べられるように改良されました。

そらまめ

さやが空に向かってつくことからこう名付けられました。「天豆」や、この時期に大きく育つカイコの姿に重ねて「蚕豆」と漢字で書くこともあります。

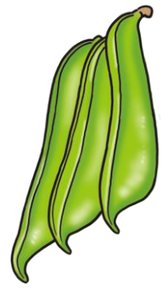
さやいんげん

いんげん豆の若いさやを食べます。年に何度も収獲できることから「三度豆」ともよばれます。

ささげ

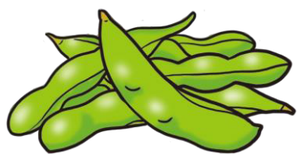
お赤飯にも使われるささげ豆の仲間の若いさやです。「十六ささげ」はさやの長さが30～70㎝にもなります。

なたまめ



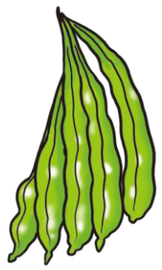
薪などを切る「鉈」という大きな刃物が名の由来。若いさやも食べます。成長するとさやの長さが30～50㎝、背丈は5m以上になります。

えだまめ



若い大豆をさやごと早採りして食べます。大豆と野菜の両方の栄養を合わせもち、おやつや食事に大活躍の食べ物です。

さやだいこん



大根にトウが立って花が咲き、あとにつける若い実を食べます。マメ科の植物ではありませんが、形がさやに似ているのでこうよばれます。京都の京野菜の1つです。

オクラ

マメ科の植物ではありませんが、若い実を早採りして食べます。天を向いて優雅に実る姿から英語では「レィディーズ・フィンガーズ」（淑女の指）ともよばれます。