

給食だより

6月

大切です！朝ごはん <<朝食が大切なわけ>>



1 脳を活発に働かせるため

脳はエネルギーの消費が大きく、夜寝ている間にも消費します。朝食を食べることで、脳はエネルギー(ブドウ糖)を補うことができるため、脳が活発に働いて集中力が高まります。

2 睡眠によって下がっている体温を上げるため

夜、寝ている間は体温が下がります。朝食を食べることによって体温も上がり、活動するための身体の準備が整い、活発に動くことができます。

3 朝の排便の習慣をつけるため

体調や生活リズムを整えるためには、朝の排便習慣も重要なポイントのひとつです。排便を



促すためにはある程度の食事量と食物繊維(野菜など)と水分を摂取し、腸に刺激を与えることが大切です。

簡単・お手軽、野菜のおかずをもう1品！

忙しい朝に、野菜のおかずを1品手軽に増やすヒントをご紹介します。

野菜を食べやすい大きさに切って、電子レンジで蒸し野菜にします。(ほうれん草はシュウ酸が含まれているので、蒸した後、水にさらしましょう。)あとは、和えるだけです。野菜を加熱すると、生よりもかさが減り、たくさんの量でも食べやすくなります。

<野菜>

ほうれん草、小松菜、チンゲン菜、白菜、もやし、キャベツ、大根、人参、ブロッコリー、アスパラなど

<和え物>

おひたし→かつお節+醤油 えのき和え→なめたけ(佃煮) ドレッシング 和え→お好みのドレッシング
ごま和え→すりごま+砂糖+醤油(3:2:1の割合) のり和え→焼き海苔+醤油

毎月4日は「えいよう」の日！

公益社団法人日本栄養士会が、8月4日を8(エイト)と4(よん)で「栄養の日」として定め、「栄養を楽しむ」、生活を応援する日として2017年から始まりました。



「第3次札幌市食育推進計画」では、毎月4日を「栄養の日」と定め、食生活を振り返る日としています。

キャベツのしらす和え

<材料 大人5人分>

キャベツ	200g
にんじん	35g
しらす	10g
〇酢	15g
〇しょうゆ	12.5g
〇砂糖	6g
〇ごま油	0.5g

<作り方>

- ①キャベツ・人参は千切りにして茹で、冷ましておく。
- ②しらすは熱湯にさっとくぐらせ、冷ましておく。
- ③〇の調味料と①、②を和える。

