

すくすく ぐんぐん かまっ子

令和6年5月
No. 2
作成：嘉麻市内
学校栄養士

さわやかで過ごしやすい季節になりました。
病気にならず、元気に1年間を過ごすには、食事と十分な睡眠が大切になります。しっかり食べ、健康的な体をつくりましょう。



あさ た
朝ごはんを食べよう!



いっかい
朝ごはん

毎日、朝ごはんをしっかりと食べていますか? 「朝ごはん」は、1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に勉強をしたり、運動をしたりするための準備が整います。毎日、朝ごはんを食べて登校しましょう!

朝ごはんの効果

からだのう エネルギーになる

たいおんあ 体温が上がる

のうはたら 脳の働きを活発にする

はいべん うなす 排便を促す

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、体や脳が自覚めします。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、胃に食べ物が入り込むことで、腸が動き始めて朝の排便を促します。

朝ごはん で 良質な睡眠を得られる!

朝ごはんをバランスよく食べて、たんぱく質の一つである「トリプトファン」を十分に摂取できると、夜に眠りを促す「メラトニン」という物質が作られます。夜の質の良い眠りは、朝ごはんによって作られます。



5月

和食の日

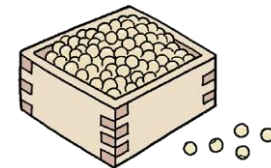
ま 豆



今月の和食の日は、「まごは(わ)やさしい」の最初の「ま」で表わされている「豆類・大豆」の良さについて紹介します。

大豆は、たんぱく質や脂質が豊富なことから「畑の肉」とも呼ばれる、栄養価が高い食品です。

大豆は、豆そのものとして食べる以外にも、みそやしょうゆ、豆腐、納豆などの、いろいろな食品に加工され、食べられています。

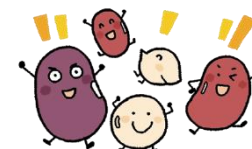


脂肪のとり過ぎを防ぐ

豆をもっと食べよう!

不足しがちな
ビタミン・ミネラルを
補う

食物せんいの不足を補う



いろいろな豆が給食で使われています!

あずき



赤い色に魔よけの力があるとされ、祝いの行事食に用いられます。

ひよこ豆



ひよこのような形をしていて、ガルバンゾーとも呼ばれています。

レンズ豆



ひら豆とも呼ばれ、光学レンズの名前はこの豆が由来といわれています。

ひじきと大豆の煮物

給食レシピ紹介

材料 4人分

- 乾燥ひじき・・・8g
- 水煮大豆・・・50g
- まる天・・・1枚
- つきこんにやく・・・1/2袋
- 人参・・・3cm
- 油・酒・砂糖・・・小さじ1
- 濃口しょうゆ・・・大さじ2
- 水(だし汁)・・・大さじ1

作り方

- 乾燥ひじきをたっぷりの水(分量外)で戻す。
- まる天は3等分の長さに切り、細切りにする。人参は2cmの細切りにする。つきこんにやくは下茹でし、食べやすい長さに切る。
- フライパンに油を注ぎ、熱してから人参を加え、柔らかくなったらまる天、こんにやく、水気を切ったひじきと大豆を入れて炒める。
- 水(あればだし汁)を加えて少し煮て、最後に調味料を加えて味を調える。

