

夏休みが終わり、いよいよ学校が始まりました。自由に時間が使える夏休みもいいけれど、みんなと過ごす学校生活も楽しいなと思ってもらえるように、がんばって給食をつくります。

今月の食育だよりは、朝ごはん（朝食）のよさについてとりあげます。早寝・早起き・朝ごはん、規則正しい生活リズムをつけましょう。

..... 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。

朝ごはんの大切さはわかっていても、いきなり100点満点の朝ごはんを用意するのも難しいですね。冷凍野菜などを利用して、少しずつステップアップしていけるといいですね。

朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんは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。

四方を海に囲まれた日本では、春夏秋冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用して、風土に適した料理を作り上げ、受け継いできました。ご飯を中心に、おかずと汁物を組み合わせる献立が特徴で、とくに「まごわ(は)やさしい」の頭文字で表される食べ物がよく使われる日本の食卓は、日本人の長寿を支えるものとして、その価値があらためて見直されてきています。



給食でも「まごわやさしい」の食材を積極的に取り入れています。九月十一日には、「まごわやさしい」煮物が登場します。どんな食材が入っているか食べながら考えてみよう。

