

新しい学年がスタートしてから、はや1ヶ月がたちました。生徒達は勉強にスポーツに元気よく取り組んでいます。朝ごはんは1日をスタートさせるための大事な食事です。きちんと食べてから登校して欲しいと思います。



## 元気の合い言葉

毎日この3つができていれば、あなたも元気になれます！

## 朝ごはんはどうして大切な？

昔から人間は朝になると起きて活動を始め、夜になると眠りました。この1日のサイクルはとても大切で、朝昼夜のきちんとした生体リズムが順調だとしっかりと活動ができ、勉強や運動も活発に行えます。そこで重要なことは、朝決まった時間に起きることと朝ごはんを食べることです。まず起きてから朝の光を浴び、朝ごはんを食べることで体が目覚めてきます。料理のにおいをかぎ、よくかんで味わうことで胃や腸も目覚めてきて脳のはたらきも活発になり、体全体が活動モードになっていきます。

## ①～④がそろった朝ごはんを食べましょう！

①パワーの源・主食  
ごはん、パン、めん類、シリアルなど

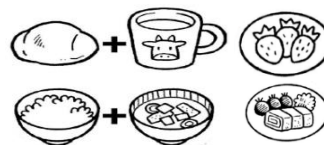
②筋肉や血の源・主菜  
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど

③体の調子をととのえる・副菜  
野菜サラダ、おひたし、果物など

④汁物/飲み物  
みそ汁、スープ、牛乳など



## どんな朝ごはんを食べていますか？



朝ごはんを食べていると言っても、内容について振り返って見たことはありますか？「菓子パンだけ」「飲み物だけ」の人は、少しずつでももう1品増えるように努力をしてみましょう。夕ごはんの残りを食べる、くだものやヨーグルトを食べるなど、少しの工夫で栄養価がアップします。ぜひチャレンジしてみてください！

## 《船橋産の旬の食材を食べて知る日》



船橋市で生産された旬の農産物を学校給食に供給し、地域や地場産物への理解を深め、児童・生徒への食育を推進することを目的に、市内全小中学校で月に1度「船橋産旬の食材を食べて知る日」が設けられています。5月は「トマト」です。

トマトは夏に収穫する野菜ですが、船橋市では温室の中で、秋に種をまいて春～夏にかけて収穫をする作り方が多く行われています。トマトは、種をまいてから赤くなるまで約4か月かかります。

トマトの赤い色は、リコピンというカロテノイドの一種です。体内でビタミンAにはなりませんが、優れた抗酸化作用があり、老化の原因を抑制するはたらきなどがあるとされています。

## 4月の給食の残量調査の結果が出ました

A献立 ベスト3				B献立 ベスト3			
	日付	献立名	残菜率 (%)		日付	献立名	残菜率 (%)
1位	4月17日	ご飯	0.6	1位	4月19日	ナン	1.5
2位	4月17日	肉じゃが	1.2	2位	4月17日	醤油ラーメン	1.8
3位	4月15日	メキシカンライス	1.5		4月15日	春キャベツのメンチカツ	
	4月23日	マーボーなす丼			4月25日	ソフト麺(ミートソース)	
3位	4月12日	冷しゃぶサラダ	1.9				

A献立 ワースト3				B献立 ワースト3			
	日付	献立名	残菜率 (%)		日付	献立名	残菜率 (%)
1位	4月30日	河内晩柑	18.5	1位	4月16日	ほうれん草オムレツ	18.2
2位	4月18日	グレープフルーツ	16.1	2位	4月26日	レバーのごまだれ焼き	15.0
3位	4月18日	金時豆の甘煮	15.3	3位	4月25日	河内晩柑	14.7

A献立は、ご飯ものが人気です。B献立は、ナンや麺が人気です。サラダ(冷しゃぶサラダ)がベスト3に入ったのは素晴らしいです！

A献立もB献立もフルーツの残量が多いです。フルーツに含まれるビタミンやポリフェノール、カロテノイドには抗酸化作用があり、老化の原因となる活性酸素を取り除いてくれるはたらきがあります。また、食べ物の消化・吸収をサポートしたり、代謝のはたらきをサポートしてくれる酵素が豊富にふくまれています。さらに、食物繊維が豊富なので、便秘改善に効果があります。このように、フルーツを食べるとたくさんのメリットがあるので、残さずにしっかり食べていただきたいです。