



5月 給食だより

令和4年4月28日

陸別町給食センター

朝ごはんの役割について

私たちの脳は寝ている間にもエネルギーを使っています。朝起きた時には夜ごはんでとったエネルギーが不足している状態となっています。朝ごはんを食べると体が目を覚まし、動きやすくなり、1日をすっきり元気にスタートできます。朝ごはんは1日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチです。

朝ごはん3つのスイッチオン



<体のスイッチ>



朝ごはんは、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

<脳のスイッチ>



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

<おなかのスイッチ>



体は朝ごはんをとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝ごはんを食べるとうんちを出しましょう。

心がけよう！規則正しい生活習慣

朝ごはんをしっかりと食べるためには、早寝、早起きをして規則正しい生活リズムを身に付けることが大切です。1日を元気に過ごし、健康に成長するためにも、早寝、早起きをして朝ごはんを食べることを心がけましょう。



早寝
睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。



早起き
朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。



朝ごはん
夜ごはんでとったエネルギーは朝には残っていません。午前中元気に活動するために、朝ごはんを食べましょう。

献立のお知らせ

12日：山菜うどん

陸別町の「ふき」「わらび」を使用した山菜うどんです。春が旬の野菜は、山菜のように苦味があるものが多いです。(アスパラ、菜の花、たけのこ等) 春野菜の苦味は、ポリフェノールなどが由来していますが、春野菜をとることで、冬の間ため込んだ老廃物を解毒する役割や代謝を上げる役割があるといわれています。山菜の苦みや香りを楽しみつつ、栄養もしっかりとって元気な体をつくりましょう。



13日：トマト牛丼

牛丼のアレンジとしてトマトを入れて洋風にしました。トマトは、うま味の成分である「グルタミン酸」が豊富に含まれています。うま味成分が豊富なことから、日本で昆布やかたお節を料理のベースのだしとして使うように、イタリアなどのヨーロッパでは、トマトを料理のベースとして使用するそうです。



26日：春キャベツとベーコンのペペロンチーノ

陸別町のゲゼレ工房のスライスベーコンと、発芽ニンニクをたっぷり使用したパスタです。発芽んにくとは、茎の部分だけでなく、芽が10センチ程のびたもので芽も食べることができます。普通のんにくに比べ、ミネラルが豊富などころも特徴的です。



20日：ロコモコ

ごはんの上に、目玉焼きとハンバーグをのせたどんぶりです。ハンバーグは給食センターで一つ一つ手作りし、ソースをかけて提供します。お楽しみに。



※水曜日の主食にパンを提供していますが、保育所のひよこ・りす組は誤嚥防止のため、白飯を提供しています。(令和4年4月より)