



6月に入っても暑い日々が続いています。体調を崩したり、熱中症になる人もでてきますが、朝ごはんをしっかりと食べて、毎日元気に生活ができるよう、家庭で工夫してみませんか。

朝ごはんを食べて、3つのスイッチをいれましょう!

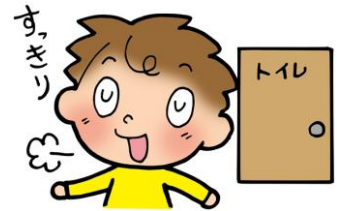
脳にスイッチ



体にスイッチ



おなかにスイッチ



ごはんやパンなどの主食に含まれる炭水化物は、脳のエネルギーとなるブドウ糖の値(血糖値)を上昇させるので脳の活動力がアップします。

朝ごはんを食べると、体温が上昇して、血流がよくなります。また、ごはんやおかずをよくかむことで脳や胃腸が刺激され、体が目覚めます。

野菜やくだものは、ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含み、目覚めた体の調子を整えます。とくに排便反射がおきやすい状態になります。

保護者の皆さんへ・・・朝ごはんづくりのポイントを紹介します。忙しい朝でも無理せずステップアップしていくことが大切です。

まずは食べる習慣をつけさせる!

和食編

栄養バランスがよくなってきました!

ホップ! (主食)



ごはんにふりかけやつくだにをのせて

ステップ! (主食+1品)



プラスする1品の例
みそ汁、納豆、冷奴、卵焼きなど

ジャンプ! (主食+2品)



プラスするもう1品の例
ヨーグルトや果物をデザートに

菓子パンよりよくかむ食パンがおすすめ

洋食編

牛乳などの飲み物があればなおグッド!

ホップ! (主食)



トーストにジャムやマーガリンをぬったり、チーズをのせて

ステップ! (主食+1品)



プラスする1品の例
野菜のソテー、レタスやきゅうりのサラダ、牛乳・100%のフルーツジュース

ジャンプ! (主食+2品)



プラスするもう1品の例
目玉焼き
ハムやウィンナーのソテー

6月4日～10日は「歯と口の衛生週間」です!

給食センターでは歯やあごを鍛えるために、6月にカミカミメニューをたくさんいれました。よくかんで食べましょう!



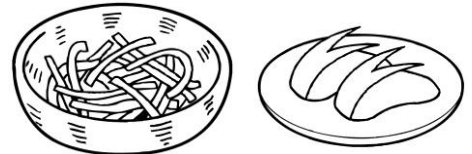
かむことで、あごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて、脳の血流がよくなります。そして脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まるのです。また、脳にある満腹中枢が刺激されると「おなかがいっぱい」と感じるため、食べすぎを防止する効果もあります。

おやつにおすすめ、せんべい、するめ。スティック野菜やくだものもいいですよ。



6月の給食では、よくかんで食べる固く揚げた豆や魚などを使用します。また、切干大根やごぼうなどの食物繊維の多いものもよくかんで食べる食材として取り入れます。ご家庭でもぜひ、かみかみメニューを実践されてはいかがでしょうか。

おすすめ給食カミカミメニュー



カリポリスナック<材料>5人分

- さつまいも・・・130g
- ゆで大豆・・・75g
- かたくちいわし(煮干し)・・・15g
- 揚げ油
- しょうゆ・・・小さじ1/2
- さとう・・・小さじ4
- みりん・・・小さじ2
- 白ごま・・・小々



- ①さつまいもは拍子切りにして、水でさらしておく。
 - ②さつまいも、大豆、かたくちいわしを中温の油で、からっと揚げる。
 - ③調味料を加熱し、②に混ぜ、ごまをふる。
- ※大豆の素揚げは10分程度の時間がかかる。時間を短縮させたい場合は、大豆に軽いかたくち粉をまぶし揚げるとよい。

6/3に実施します。おやつにいいですよ。大豆は揚げていますと水分がはねますので、注意してくださいね。

こんぶのかみかみサラダ

- <材料>5人分
- 細切りこんぶ・・・1.5g
 - きゅうり・・・50g
 - にんじん・・・25g
 - きゃべつ・・・100g
 - ハム・・・20g
 - ゆで青大豆・・・25g
 - しょうゆ・・・小さじ2弱
 - 米酢・・・小さじ1
 - こしょう少々
 - さとう・・・小さじ1
 - ごま油・・・小さじ1

- ①細切りこんぶは水で戻し、1.5cm程度の食べやすい大きさに切る。きゃべつ、にんじん、ハムは千切りにする。きゅうりは輪切りにする。
- ②給食ではこんぶ、きゃべつ、きゅうり、にんじん、ハム、青大豆を加熱する。(ご家庭では野菜とハムは生でよいと思います。その際は、きゅうりやにんじんに下塩を少々ふって、脱水させてください。)
- ③すべてをあえて、冷蔵庫で冷やしてから食べる。

6/4に実施します。細切りこんぶを使ったサラダです。海藻はかみかみメニューになりますね。

かみかみみそ汁<材料>5人分

- 切干大根・・・12.5g
- 大根・・・75g
- ごぼう・・・50g
- しめじ・・・25g
- つきこんにやく・・・50g
- 小松菜・・・50g
- 長ねぎ・・・50g
- 油揚げ・・・25g
- だし適宜
- みそ・・・40g

- ①切干大根は水で戻し、食べやすい大きさに切る。大根はいちょう、ごぼうはさがき、しめじは小房にする。つきこんにやくは1.5センチ程度に切り、長ねぎは小口切り、油揚げは横半分の千切りにする。
- ②小松菜は1センチ程度に切ってさつとゆでる。だしをとる。
- ③大根とごぼうを水で煮て、火が通りにくい順に加熱する。途中でだしを加える。ゆでた小松菜とみそは最後に加える。

6/29に実施します。給食では会津産の切干大根を使います。給食では毎回だしをとりますが、今回は煮干しとかつお節でだしをとります。