

給食だより



令和2年 9月 志木第二中学校

これから秋なるにつれて気温も下がり体調を崩しやすくなります。
規則正しい生活を送るためには、一日のスタートとなる朝食をとることが重要です。

朝ごはん、しっかり食べていますか？

- ★朝ご飯は、寝ている間に低下した体温を上昇させ、1日のからだの活動の準備をします。
 - ★脳のエネルギー源となるブドウ糖（ご飯、パン、麺などの炭水化物に多く含まれます。）は、体内にたくさん蓄えておくことができません。朝ご飯を食べないと、エネルギー不足でイライラしたり、集中力がなくなったりします。
- では、朝ごはんは何を食べたらいいのでしょうか？

1 ごはんやパンなどの でんぷん質を含む「炭水化物」 脳はブドウ糖を消費して活動 しています。集中力アップのた めにも、大切なエネルギー源の ひとつです。	2 牛乳やヨーグルト、チーズ、 卵など良質な「たんぱく質」 たんぱく質は筋肉や臓器を作 り、栄養素を体に運びます。朝 の体温を上げて、体を目覚めさ せましょう。	3 野菜やくだものなどの 「ビタミン、ミネラル類」 体に活力をつけるためや、脳が ブドウ糖を消費するときにも 欠かせません。
--	---	--

簡単朝食レシピ

バナナきな粉ヨーグルト


(材料) 1名分

・バナナ	1本
・プレーンヨーグルト	大さじ6
・きな粉	小さじ2
・砂糖・はちみつ	お好みで

(作り方)

- ①バナナを1cm輪切りにする
- ②器に①を入れ、ヨーグルトをかける
- ③仕上げにきな粉をかける

※バナナの甘さによってお好みで砂糖・はちみつをかけて調節して下さい。




★ピザトースト

(材料) 1名分

・食パン	1枚
・とろけるチーズ	1枚
・塩・こしょう	少々
・ツナ	15g (おおさじ1)
・ピーマン	10g (輪切り)
・玉ねぎ	20g (スライス)
・ケチャップ	大さじ1/2

(作り方)

- ①食パンにケチャップをぬる
- ②玉ねぎ・ピーマンをカットする
- ③ボールに玉ねぎ・ツナ・塩・こしょうを入れ混ぜる
- ④①に③をのせ、ピーマン・チーズをのせる
- ⑤オーブントースターで焼く



調理の
ポイント

Point 1 下ごしらえで手間いらず

夕食の支度をするとともに、次の日の朝食のことも考えて材料を準備。あらかじめ切ったり、ゆでたりして翌朝の手間を省きましょう。夕食の残りだってもちろんOK。



Point 2 調理しなくていいものを用意

そのまま食べられるチーズや果物を用意しておけば、時間も手間もかかりません。



Point 3 パターンを決めて、なやまない

毎朝お決まりのパターンを決めておけばラクチンです。一品ずつ新しいメニューに変えていけば、それだけでレパートリーが広がります。



朝ごはんをきちんと食べる習慣がある人ほど、集中力がUPして

- ・テストの正解率が高い傾向
- ・体力テストの結果が良い傾向

があります。

お知らせ

平成13年度のBSE(狂牛病)により志木市では給食での牛肉使用を自粛しておりました。現在、国での厳しい基準に基づいた検査、追跡調査により安全な牛肉の出荷、供給ができるようになったので令和2年9月から国産牛に限り使用を再開することになりました。

今後、給食での使用を検討しておりますのでよろしくお願いいたします。