

給食だより

令和3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。朝ごはんを食べないと、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。

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き、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。

給食に鹿児島産カンパチが出ます。



カンパチ

暖かい海を好むカンパチにとって、鹿児島は最高の環境です。生産量は全国シェア50%で全国第1位。ほどよく脂が乗った身は、透明感があり身が引き締まっています。

昨年も給食で使用したカンパチが今年も使用できることになりました。
給食では9/1（水）に『カンパチの甘酢あんかけ』
9/16（木）に『カンパチのガーリック風味焼き』と2回出ます。調理方法・味が2回とも違いますので楽しみにしてください。

美術のお弁当の作品を給食で再現することになりました。



給食では生ものが使用できないので蟹と鮭を使用した料理にしました。
9/14（火）『あんかけチャーハン』『チーズサーモン春巻き』が出ますのでお楽しみに！！



給食ではツナマヨスパを採用させて頂きました。栄養価を考え鶏肉を使用したサラダにしました。
9/27（月）『ツナマヨネーズパゲッティー』『バジルチキンサラダ』が出ますのでお楽しみに！！