



給食だより

令和5年度 津市立南が丘小学校

木々の緑があざやかさを増し、さわやかな季節となりました。気温の差が大きくなることもあるので、服装の調節や体調管理をしっかりと、早寝・早起・朝ごはんを心がけましょう。

朝食を食べて脳に栄養を

朝は脳のエネルギーが不足しています

あさごはん Q&A

脳は、睡眠中も働いています。脳のエネルギー源であるブドウ糖は、脳でためておくことができないため、常に血液中から補給しています。食物から得たブドウ糖を利用できる時間は食後数時間なので、その後は、肝臓にためてあるグリコーゲンからブドウ糖がつけられます。しかし、肝臓にためておけるグリコーゲンの量には限りがあり、目覚めた時の脳は、エネルギー不足となっているのです。

朝は食よくが無くて朝ごはんを食べる気にならない。どうすればいい？

朝は、まず早めに起きるようにしましょう。軽い体操したりするとおなかはずいってきますよ。時間がない場合は、おにぎりなど手軽に食べられるものがおすすめです。



きゅうしょくレシピ

【チーズ春巻き (5個分)】

- 鶏肉 200g
 - 塩・こしょう 少々
 - 酒 小さじ1
 - とけるチーズ 30g
 - ★小麦粉 大さじ1
 - ★水 大さじ1
 - 春巻きの皮 5枚
 - 揚げ油 適量
- まぜてのり状にする



- 鶏肉は1cm角くらいの小さなサイズに切り、酒、塩こしょうで下味をつけ、チーズを混ぜておく。
- 春巻きの皮の上に、5等分した1をのせ、★のりでとめて巻く。
- 180℃の油できつね色になるまで揚げる。



食の豆知識

夏も近づく八十八夜

「茶つみ」の歌には、「夏も近づく八十八夜」という歌詞があります。「八十八夜」とは、立春から数えて88日目のことで5月1日から3日頃にあたります。

その年に初めてつんだ茶(新茶)を飲むと、その一年は無病息災でいられます。



お茶に関連して...

5月16日(火)は伊勢茶を使用した「いせちゃときなこのあげパン」が給食に出ます。

