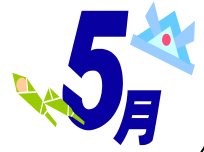


# ランチタイム

薬師寺小学校  
給食だより



## 元気な1日は、朝ごはんから♪

みなさんは朝ごはんを毎日食べていますか？朝ごはんは1日を元気に過ごすためには欠かせない食事です。朝ごはんを毎日取る習慣をつけることは、生活リズムを整えることにつながります。



### ●朝ごはんを3つのスイッチをONにしよう！

**からだのスイッチ！**  
からだに栄養が届くと、体温が上がり体を活発に動かすための準備ができます。

↑  
たいおん

**あたまのスイッチ！**  
ごはんやパンなどの主食を食べると、「ブドウ糖」が作られます。ブドウ糖は、脳のエネルギーになり、集中力がアップします。

**おなかのスイッチ！**  
朝ごはんを食べると胃や腸のはたらきが高まりうんちを出しやすくしてくれます。

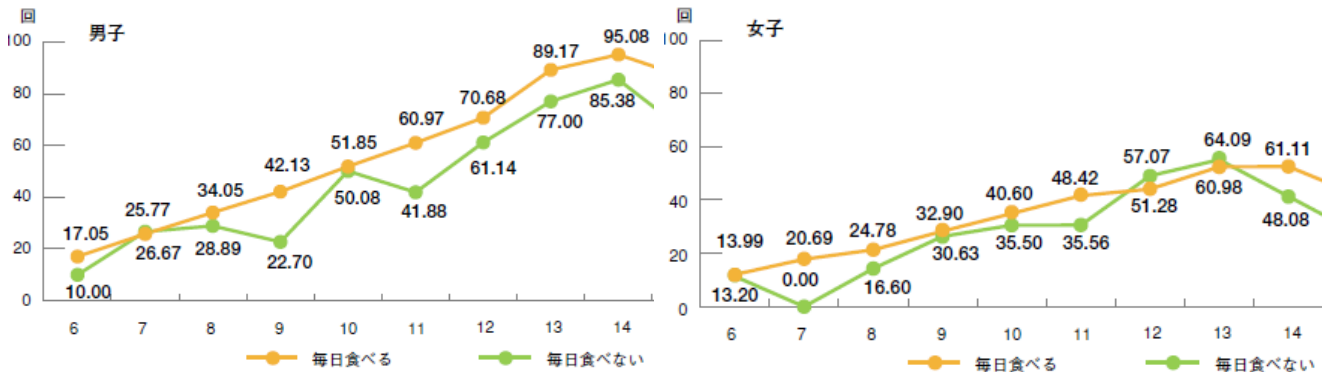
### ●朝ごはんを食べて体力アップ



しっかり朝ごはんを食べてくことで、体が自覚め動ける体になり、集中力も高まるのでけがの予防につながります。6月には新体力テストがあります。毎朝、栄養バランスの整った朝ごはんを食べることが体力アップの鍵です。朝ごはんを食べる必要性について紹介します。〈体力アップ編〉です。

#### ① 新体力テストの結果がいい

体力テストの結果 朝食摂取状況別20メートルシャトルランの折り返し数

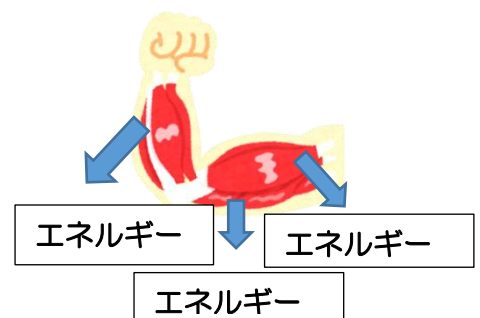


(資料：文部科学省「平成19年度体力・運動能力調査報告書」)

朝ごはんを毎日食べている人のほうが、食べていない人よりシャトルランの回数が多く持久力があることがわかります。また、体力テストの合計点が高い傾向にあるという結果が出ています。

#### ② 筋肉量を増やす

筋肉を作るのはたんぱく質という栄養素です。たんぱく質は卵や魚、肉にふくまれているので、朝ごはんをぬくとたんぱく質をとることができません。また、おなかですいた状態が続くとたんぱく質はエネルギーに分解されてしまいます。そうすると筋肉がおちてしまい体力もつきません。1食に卵1個や手のひらにのるぐらいの魚やお肉の大きさが適量です。



## ※朝ごはんQ&A※



朝は食欲がなくて、食事を食べる気にならないのですが、どうしたらよいのですか？

朝は、まず早めに起きることに挑戦しましょう。起きたら、顔を洗ったりして朝の準備をしているとおなかもすいてきます。早めに起きるには前の日にたくさん動いて早く寝ることです。

そして、朝早く起きられなくて時間がなかったらおにぎりや美たくさんみそ汁などの手軽に食べられるものにしてみるとよいでしょう。



## おお 大きなかんきつ（みかんのなかま）の食べかた



4月の給食に甘夏（夏みかん）をだしましたが、外側の皮や内側の皮がむきにくくあきらめていたり、食べ方が分からず汁だけしゃぶって終わり、といった様子が見られました。

この時期、甘夏や文旦、日向夏、河内晩柑などとてもおいしい柑橘類がたくさん出ています。このきかいにお家でもむき方をマスターしておいしい果物を楽しんでみてください。



① あつい皮をはずす

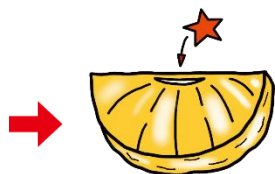


② ふさごとに分ける。

※苦みが大丈夫な人はこのまま食べてもいいですよ。うすい皮も栄養たっぷりです。



③ 親指と人差し指のつめを使って、切りこみを入れる。



④ ★じるしのところに、切りこみが入りました。



⑤ 両手をつかって、切りこみを広げます。



⑥ うす皮を外側にひっくりかえし、なかみを出して、「ぱくっ」と食べます。



## 給食メニュー紹介

5月の給食から、給食でも人気の「キムタクごはん」のレシピを紹介します！

材料（4人分）

ごはん・・・800g  
油・・・小さじ2  
豚こま肉・・・100g  
白菜キムチ・・・100g  
たくあん（つぼ漬け）・・・50g  
ねぎ・・・1本（50g）  
しょうゆ・・・8g（小さじ1強）  
ごま油・・・4g（小さじ1強）

作り方

- ① ねぎを粗みじん切りにする。キムチやたくあんも小さめに切る。
- ② フライパンに油をひき、豚肉、キムチ、たくあん、ねぎを入れ炒める。
- ③ 調味料を入れ、熱々のごはんを入れて具とごはんが混ざれば完成。

