

5月

きゅうしょくだより

令和元年度  
栄南小学校

朝ごはんをしっかりと食べよう

新年度になり1か月が過ぎました。新しい学年には慣れましたか？  
5月は新生活の疲れが出て、体調を崩しやすくなります。1日を元気に過ごすためには、朝ごはんを食べることがとても大切です。毎日朝ごはんを食べるようにしましょう。



朝ごはんて3つのめざましスイッチオン

頭のめざましスイッチ

私たちが夜眠っている間も、脳は活動しています。そのため、朝起きたときの脳はエネルギーが不足しています。朝ごはんを食べることで脳にエネルギーが運ばれ、頭の働きが活発になります。



体のめざましスイッチ

朝ごはんを食べると体温が上がり、体が活動できる状態になります。また、食べるときの「口や手を動かす」「飲み込む」などの動作が、体を動かすためのウォーミングアップの役割をします。



おなかのめざましスイッチ

朝ごはんを食べることで胃や腸が活発に働くため、便が出やすくなり、おなかがすっきりします。



愛知はお茶の生産地

茶摘みの歌に、「夏も近づくと八十八夜…」とあります。お茶は、1年に3~4回摘むことができますが、八十八夜（立暑から数えて八十八日目）のころに摘んだお茶は、うま味も香りも最高のものです。昔から、八十八夜に摘んだお茶を飲むと長生きすると言われています。

愛知県は、「まっ茶」の原料となる「てん茶」の生産量が全国第2位です。

緑茶にふくまれる成分と効果



【カテキン類】  
がんや生活習慣病の予防、殺菌作用、虫歯や口臭を防ぐ。



【テアニン】  
リラックス効果を高める。



【ビタミンC】  
血管や皮膚の健康を保つ。



【フッ素】  
歯の表面を強化し、虫歯を防ぐ。

給食レシピ紹介

揚げじゃがいものそぼろ煮

☆材料（4人分）☆

- じゃがいも 中 3個
- 揚げ油 適量
- 鶏ひき肉 40g
- にんじん 中 1/2本
- はんぺん 30g
- たけのこ 40g
- つきこんにゃく 80g
- 水 40ml
- 砂糖 大さじ1と1/3
- 和風だし 小さじ1
- しょうゆ 大さじ1と1/3
- みりん 小さじ1
- いりごま 小さじ1
- グリーンピース 12g
- 油 適量

☆作り方☆

- ①じゃがいもは短冊切りにし、水につけておく。
- ②はんぺんは短冊切り、にんじん、たけのこはせん切りにする。
- ③つきこんにゃくは、下茹でしておく。
- ④①のじゃがいもを水切りし、180度の油で素揚げする。
- ⑤鍋に油を熱し、鶏ひき肉、にんじん、はんぺん、たけのこ、つきこんにゃくをいためる。
- ⑥⑤にAをいれて味をつける。
- ⑦⑥に④で揚げたじゃがいも、いりごま、グリーンピースを加えて煮たら完成！

じゃがいもの主成分はでんぷんで、ビタミンCやビタミンB1が豊富です。主食にもなる野菜として、世界中で栽培されています。今の時期は「新じゃがいも」といって、収穫後すぐに出荷されたものが出回ります。皮が薄く、みずみずしいのが特徴です。