10月 給食だより

令和５年 10 月１日
常陸太田市学校給食センター

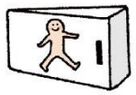
　秋はみのりの季節です。いろいろな作物が収穫の時期を迎えました。旬の食べ物はおいしいだけでなく、栄養もたくさん含まれています。秋の味覚からおいしさと元気をいただきましょう。

「朝ごはん」の大切な役割とは・・・

朝ごはんは１日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。毎日朝ごはんを欠かさずに食べる習慣を身につけましょう。

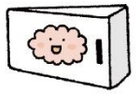
朝食で３つのスイッチオン

体のスイッチ



　朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



　ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ

　体は、朝食をとると、腸が動いて排便したくなるような仕組みになっています。

Q. 朝起きた時は、脳がエネルギー不足って本当？

A.　脳の重さは、体重の約２%しかありませんが、エネルギー消費量は体全体の約 20%といわれていて、多くのエネルギーが必要です。脳は寝ている間も働いているため、朝起きた時はエネルギー不足に陥っています。脳のためにも栄養バランスのとれた朝食でエネルギーを補給しましょう。

朝食をぬくとどうなるの？

　朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけではなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。

いろいろな食べ物にチャレンジしてみよう！

みなさんは、食べ物の好ききらいがありますか？わたしたちは、食べることで、生命を保ったり活動したり成長したりしています。毎日を元気にすごすためにも、好ききらいをしないでいろいろな食べ物にチャレンジしましょう。

好ききらいを克服する５つのポイント

① まずは一口食べてみよう。

　食べてみたらおいしかったということもあります。
　まずは一口チャレンジしてみましょう。

② 旬のものを食べよう。

　その食材が本当においしくなる旬の時期に食べると、そのおいしさに気づけるかもしれません。

③ 自分で野菜を育てたり、料理を作ったりしてみよう。

　自分で野菜を育てたり、料理を作ったりしてみると、苦手な食材もおいしく感じることがあります。また、料理をすることで自分にあった好みの味を見つけることができます。

④ みんなで楽しく食べよう。

　楽しく食事をすると、食欲が増して、料理がおいしく感じます。

⑤ おなかをすかせてから食べよう。

「空腹は最高の調味料」といわれる通り、おなかがすいていると苦手なものでも、おいしく感じることができます。

茨城を食べよう！おすすめレシピ

今月は れんこんを使った料理

　茨城県はれんこんの生産量が全国１位です。主に霞ケ浦周辺の土浦市、かすみがうら市、行方市などで栽培されています。近年では、大型ハウスの普及や品種改良などで１年を通して栽培、出荷されています。

れんこんサラダ

＜材料：４人分＞
れんこん…100ｇ
きゅうり…80g
人参　　…20g
★いりごま…小さじ２
★しょうゆ…小さじ１
★マヨネーズ…大さじ３
★粗びきこしょう…適量
酢…適量

＜作り方＞
①　れんこんは皮をむき、薄めのいちょう切りにし、酢水にさらしておく。きゅうりは輪切り、人参はいちょう切りにする。
②　鍋に湯を沸かし、れんこんと人参をゆでる。透き通ってきたらザルにあけ、水にさらして冷ます。
③　ボウルに②のれんこんと人参、①のきゅうり、★印の材料を入れ和える。