

# 5月 給食だよ！

令和6年度 第2号

川口市立差間小学校

新学期が始まってひと月が経ちました。新しい環境にもそろそろ慣れてくる頃ですが、4月からの緊張感がとれ、疲れが出やすくなります。栄養と休養をしっかりと、体調を崩さないようにしましょう。

## 朝ごはんをしっかりと食べましょう

朝ごはんは英語で「ブレイクファスト(Breakfast)」といいます。これはもともと「断食(fast)」を「破る(break)」ということからできた言葉だそうです。前の晩に夕食をとった後、心と体に入っている間もわたしたちの体はエネルギーを使っています。朝、起きたとき体はエネルギーが足りない状態なのです。もし朝ごはんを食べずに登校すれば、お昼の給食まで長い時間の「断食状態」が続いてしまいます。また朝ごはんは、こうしたエネルギーの補給だけでなく、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい健康的な生活リズムをつくるうえでもとても大切な食事です。しっかりと朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。

### 朝ごはんのはたらき

#### 体や脳へのエネルギーチャージ



寝ている間に失われたエネルギーを補給します。とくに脳のエネルギー源であるブドウ糖は主食のご飯やパンを食べてしっかり補いましょう。

#### 体に朝が来たことを知らせる



朝ごはんを作る音、その香りや彩り、味などの刺激で脳がさらに活動を始めます。また胃や腸も活動を始め、排便がうながされます。

#### 体をウォーミングアップさせる



寝ている間に下がった体温が、朝ごはんを食べることで上がります。またよくかむことで脳への血流もよくなり、活動が活発になります。

### 和食の「さ・し・す・せ・そ」を知っていますか？

和食の味付けに欠かせないのが、調味料の「さ・し・す・せ・そ」です。

- ・さ・・・**さとう** (砂糖)
- ・し・・・**しお** (塩)
- ・す・・・**す** (酢)
- ・せ・・・**しょうゆ** (昔の仮名づかいで**せいゆ**と書かれることがあった)
- ・そ・・・**みそ** (味噌)



この「さ・し・す・せ・そ」は、煮物などを作る時に、調味料を入れる順番でもあります。味がしみこみにくい砂糖を最初に入れ、次に味の決め手となる塩、そしてころあいをみて酢、しょうゆとみそは風味を生かすために仕上げ近くに加えるとおいしく仕上がると言われています。



保護者の方へ

給食のレシピを紹介します

ご家庭でも給食が味わえるよう、給食のレシピを家庭用にアレンジして紹介します。

#### エコふりかけ

##### <材料>

- ・かつお節 (だしを取る前) …20g
- ・砂糖 …小さじ2
- ・みりん …小さじ1
- ・しょうゆ …大さじ2
- ・いりごま (白) …小さじ2



##### <作り方>

- ① かつお節でだしを取る。取っただしは他の料理に使用してください。
- ② だし取りで使用したかつお節を細かく切る。
- ③ 鍋にかつお節を入れ、炒って水分を飛ばす。(炒る時間を長くするとパラパラに、短くするとしっとりとした食感のふりかけに仕上がります)
- ④ 砂糖・みりん・しょうゆを加える。
- ⑤ いりごまを加えて仕上げる。

##### <コメント>

給食では、みそ汁などのだしとして使ったかつお節を再利用してふりかけを手作りしています。簡単に作ることができ、ごはんもすすむ一品です。