

# 給食だよリ 5月



令和6年度  
安中市松井田学校給食センター  
安中市立原市小学校  
(☎027-939-1611)

新学期の給食が始まって1ヵ月がたちました。1年生も学校給食に慣れ、給食の時間を楽しみにしてくれているようです。さて、成長期にある子どもたちにとって、「朝ごはん」は元気に1日をスタートさせるうえでとても大切な食事です。「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べるなど、内容にも気をつけ、しっかり食べてから登校するようにしましょう。

## 主食をしっかり食べて脳をイキイキさせよう!

ご飯やパンなど主食となる穀物に多く含まれる「でんぷん」は炭水化物の一種で、体内で分解されてブドウ糖になります。でんぷんは砂糖とは異なり、吸収がゆるやかで、体への負担もより少なくなります。このブドウ糖ですが、体だけでなく、脳のエネルギー源にもなります。ただ、体にためておけるブドウ糖の量は限られており、食事によってしっかり補っていかねばなりません。寝ている間も体はエネルギーを使うため、朝ごはんをしっかり食べてエネルギーを補給し、1日を元気にスタートさせる習慣を身に付けていきましょう。

## 朝ごはんをしっかり食べると...

さえわたる頭脳!

体に元気をチャージ!



脳を働かせるエネルギー源となり、元気に体を動かせます。集中力も勉強によく集中できます。高まり、けがの予防につながります。

## 心もウオームアップ!



生活リズムが整い、食卓を囲んで1日を明るくスタートできます。

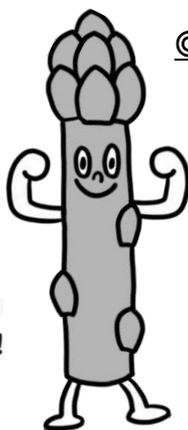
## 旬をキャッチしよう!

# アスパラガスには栄養ギンギン!

疲れをとると期待されているアミノ酸のアスパラギン酸!

◎給食では5月1日(水)にアスパラサラダでいただきます。この季節ならではの野菜を味わっていただきます。

体の抵抗力を高め、若々しさを保つ  
カロテン(ビタミンA)、  
ビタミンC、ビタミンE!



健全な発育を助け貧血の予防に働く葉酸!

エネルギーを生み出すときに欠かせないビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>

日光に当てずに育てるホワイトアスパラガス、また陽に当てたものも緑色だけでなく紫色のアスパラガスもあります。切り方によっても味わいが変わります。1本まるごと、斜め切り、せん切りなどいろいろ試してみてください。

◎5月28日(火)にはソースかつおカツがです。こちら旬な食べ物です。



◎5月1日(水)は八十八夜新茶の季節です。そこで蒸しパンは抹茶味です。

