

5月給食だより

沼田市沼田給食センター
TEL: 23-1672

新学期が始まり、早くもひと月が過ぎました。5月は気候が穏やかで過ごしやすい時期ですが急に気温が上がることもあります。体調管理には、十分注意しましょう。

5月の目標

★ 赤・緑・黄色の食品について知ろう！



健康な体づくりのためには、いろいろな食品を組み合わせることが大切です。食品にはそれぞれ働きがあり、赤・緑・黄色の3色のグループに分けることができます。3色のグループの食品を組み合わせることで、食事のバランスが良くなり、健康を維持できます。

赤の食べ物	緑の食べ物	黄色の食べ物
魚・肉・卵・大豆・牛乳 乳製品・海そう	緑黄色野菜・その他の野菜 きのこ・くだもの	米・パン・めん・いも類 さとう・油脂
・筋肉や血液になる ・歯や骨になる	・ねんまくを丈夫にする ・体の調子をととのえる	・熱や力のもとになる

すききらいをして、たべないと.....



集中力がなくなる。
骨や歯が弱くなる。
めまいがする。



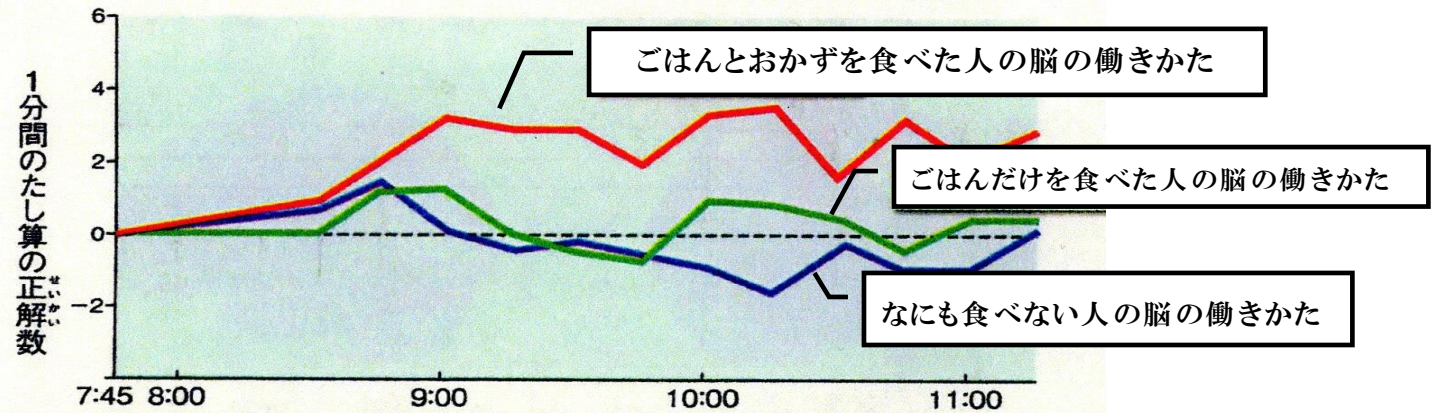
病気にかかりやすくなる。
便秘になる。イライラする。



疲れやすくなる。
元気がでない。

赤・緑・黄色の3色のグループがそろった朝ごはんを食べていますか？

朝ごはんは体や脳を目覚めさせ、体の調子を整える役割をします。下のグラフは、朝ごはんの内容と暗算作業の正解数との相関です。朝ごはんの内容によっては、集中力の持続に差がでてきます。

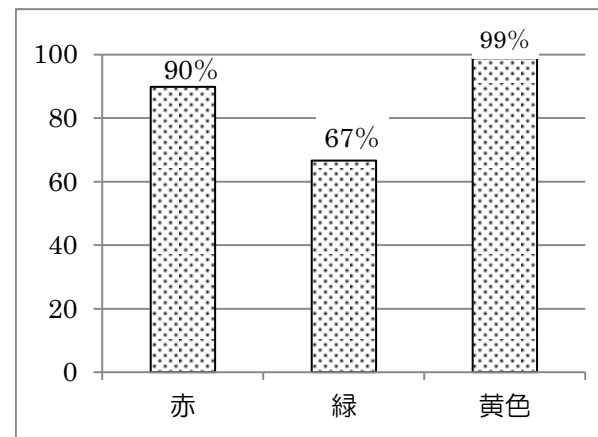


朝食の内容とたし算の成績の関係 (出典: 樋口ら 日本臨床栄養学会雑誌 29: 35-43, 2007)

脳科学の研究で、おかずなしの朝ごはんを食べた人と何も食べなかった人の脳の働きたたは、ほぼ変わらないという結果になっています。

「おにぎりとお茶」や「パンと紅茶」だけの食事では、脳にエネルギーを与える事ができても、脳を働かせて記憶させることは難しく、赤・緑・黄色の食品がそろった朝ごはんを食べる事で、学習が身につくようになります。

利根沼田地域では、毎年朝ごはんアンケートを実施しています。下のグラフは、昨年の小学校と中学校の朝ごはん食べてきたもののまとめです。前年度より緑のグループを食べたと答えた割合は増えていますが、赤や黄色のグループと比べると少ない結果になっています。



緑のグループをプラスワン！



サラダやいためもの、野菜たっぷりの汁ものなどをプラスすると緑のグループの食品がとれます。

朝ごはんを手軽に野菜をプラスするには.....

野菜をゆでて (レンジでもOK)、和えるだけで野菜料理が一品できあがり！

- ☆マヨポン酢あえ：マヨネーズ+ポン酢
- ☆磯和え：のり+しょうゆ (韓国のりでもおいしいよ)
- ☆ごまあえ：すりごま+さとう+しょうゆ
- ☆塩こんぶあえ：しおこんぶ (お好みでごま油をいれてもおいしいよ)
- ☆おかかあえ：かつおぶし+しょうゆ (めんつゆを使ってもおいしいよ)
- ☆チーズあえ：パルメザンチーズ+塩+こしょう (お好みでマヨネーズをたしてもおいしいよ)
- ☆ツナマヨあえ：ツナ缶+マヨネーズ+しょうゆ (ホタテ缶・カニ缶でもおいしいよ)