

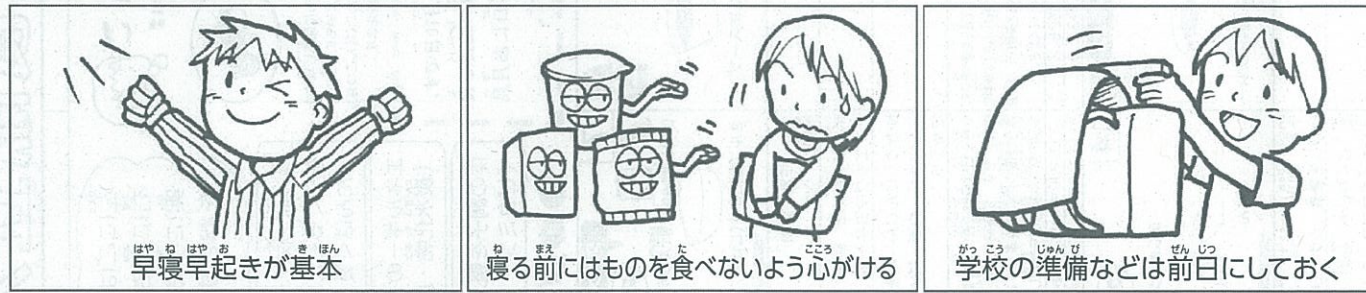
9月食育だより

がつ
R4.9月
みなまたしがっこうきゅうしよく
水俣市学校給食センター
ぶんせき たかぎ やまさき
文責 高木・山崎

朝ごはん、毎日欠かさず食べてるかな？ 朝ごはんを食べよう！

朝ごはんは、午前中を過ごすための大切なエネルギーのもとで、休んでいた脳やからだを自覚めさせる役割を持っています。1日の活動エネルギーを補給したり生活のリズムを整えたりと、からだのウォームアップ効果を十分に持っているのです。

朝ごはんをおいしく食べるためには？



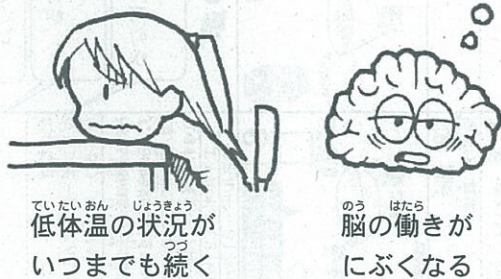
早寝早起きが基本

寝る前にはものを食べないよう心がける

学校の準備などは前日しておく

朝ごはんをきちんと食べないと...

みなさんは、朝ごはんをきちんと食べてから学校へ来ますか？食べないことが習慣化すると、からだのウォームアップ効果がないために、



低体温の状況がいつまでも続く

脳の動きがにぶくなる

さまざまな能力低下の原因となります。朝ごはんをおいしく食べるには、時間的にゆとりを持つことがいちばんのカギ！

早寝早起きをして、軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができるようになります。

理想的な朝ごはんは...

温かい朝ごはんであること

パン食や冷たい牛乳をかけて食べるシリアル食は、温かいごはんとおみそ汁がつく和食に比べて、冷たい食事になりがちです。温かいスープやホットミルクをつけるなどして、カバーするようにしましょう。



午前中の活動を支え、スタミナを継続させる食品であること

脂肪を含む卵やチーズなどの食品は、スタミナを継続させるのに効果的です。野菜・果物も忘れずにとるようにしましょう。



夏休みが終わると こんな人が多いようです



これらのことは、夏の疲れが原因でなることが多いので、1日も早く元気なからだになるため、「朝ごはん」をしっかり食べましょう。

朝ごはんを食べると...



十分な朝食で脳が目覚めます

気持ちよく入浴できるようになります

授業に集中できるようになります

活発に運動ができるようになります

おじ給食弁さんの

給食センター紹介!!



みなさん夏休みは元気に過ごしていましたか？今年には本当に暑い暑い夏になりましたね。今回は、「おいしいサラダができるまで」ということで、サラダ作りの工程を紹介したいと思います。

給食センターでは衛生上、サラダで使用する野菜はこの大きな釜でボイルします。※写真①

次に、ボイルした野菜は「真空冷却機」という機械の中に入れます。するとどうでしょう！10分ほどで90度近くあった野菜の温度が10度にまで下がります。※写真②

最後は、サラダ調理専用の部屋で、調味料を加え釜の中で混ぜていきます。最後に愛情も加えるとおいしいサラダの出来上がりです！※写真③

給食センターでは、4月から、サラダ用食缶に保冷剤を使用しています。どんなに外が暑くても、サラダは冷たく、シャキシャキとした食感を味わえます。※写真④

今回はお兄さんおじさんの大好物の「ごまじゃこサラダ」があります。みなさん楽しみにしてくださいませ。

それでは、また次回!!

