

# 給食だより



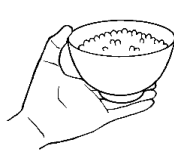
## 食事のマナーを見直そう!

### ◆正しい配膳ができていますか?



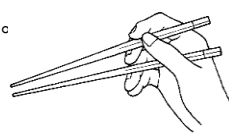
### ◆茶碗・はしを正しく持とう

#### 茶わんの正しい持ち方



- ①親指以外の4本の指をそろえて伸ばす。
- ②指の腹にごはん茶わんの糸底をのせます。
- ③親指は、ごはん茶わんのへりにかけます。

#### はしの正しい持ち方

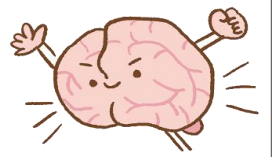


- ①上のはしは、鉛筆を持つように持つ。
- ②下のはしは、親指のつけ根と薬指の第一関節あたりで軽く持つ。

## なぜ朝食を食べたほうがよいのでしょうか?

### ★ 頭を動かす役目がある

脳はブドウ糖をエネルギー源として使います。朝食を食べないと、午前中、頭がボンヤリしがちになってしまいます。ご飯やパンなどの主食には炭水化物（でんぷん）が多く含まれ、体の中で消化されてブドウ糖になります。しっかり主食を食べるようにしましょう。でんぷんは、砂糖と比べ、ゆっくり消化・吸収されるため、お昼まで切れ目なく脳にエネルギーを供給することができます。



### ★ 昼の暴食を防ぐ

朝食を食べずに空腹の状態で昼食を迎えると、一気に多く食べてしまいがちになります。よくかまずに多くの量の食事をするとう臓に負担がかかり、うまく消化ができなくなってしまいます。



### ★ 1日のエネルギー量を満たす

朝食に限らず、食事を欠食すると必要エネルギー量が足りなくなる場合があります。特に思春期は体が著しく成長するので1日に必要なエネルギー量は十分とってほしいところです。



## 【5月の我孫子産野菜】中学生の体と「我孫子の農」のつながり

1年間の食育がスタート!  
「食べる」は自分をつくること

「心も体も健やかに」  
を合言葉に!  
栄養士会は、給食を通じて皆さんの成長と健康な体づくりを応援します。

部活を頑張るキミの味方は  
「地元野菜」  
運動量が増える5月。我孫子の恵みが、活動的な体を支えるエネルギーになります。



5月の主役!  
我孫子の旬を楽しもう

旬のトピックス:  
そら豆 (5/10~5/25頃)  
今がまさに食べごろ。鮮度の高い地元の味を家庭でも楽しめます。

5月に届く我孫子産野菜たち

じゃがいも、小松菜、トマト、玉ねぎ、スナップエンドウ、春菊などが収穫予定です。

### 5月のプラス1レシピ

我孫子産野菜のペペロンチーノスパゲティ  
5月だけの特別レシピ。地元の野菜をたっぷり使って、みんなの好きなスパゲティです。季節の野菜を組み合わせてください。

## こんな朝食がおすすめです



パン派なら...



or



+



卵やツナのおかず  
野菜が具のスープ



ご飯派なら...



or



or



+



納豆または卵を使ったおかず  
野菜が具のみそ汁

★献立の組み合わせ: 脳のエネルギー源となる「主食(ご飯・パン)」は必須です。これにたんぱく質源となる「主菜(肉・魚・卵など)」とビタミンや食物繊維が摂れる「副菜(野菜)」を組み合わせると栄養満点になります。

★おすすめの工夫: 野菜たっぷりのスープやみそ汁は、野菜が摂れるだけでなく体も温まるため、副菜として最適です。

★習慣の作り方: 食欲や時間がない人は、まずバナナやヨーグルトなど、手軽なものを口にすることから始めましょう。慣れてきたら、少しずつ品数を増やしていくのが理想的です。