

給食だより 9月

令和5年9月1日
足立区立花畑小学校
校長 大塚 信明
栄養士 若松 明子

いよいよ学校が始まります。9月と言えば暦のうえでは秋です。学校は始まったけれど、なんとなく体調がすぐれなかったり、頭がボーッとしてしまったり、体がだるかったり… そんなことはないでしょうか？その原因のひとつに、乱れた食生活の影響が考えられます。食は『健康の基本』。正しい食習慣で健康な体を作りましょう。

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！

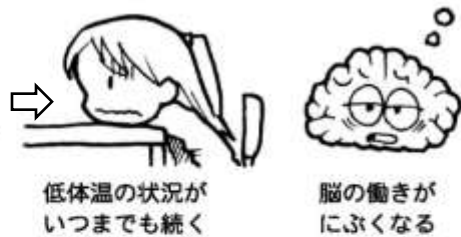
朝ごはんは、午前中を過ごすための大切なエネルギーのもとで、休んでいた脳や、からだを目覚めさせる役割があり、1日の活動エネルギーを補給したり生活のリズムを整えたりと、からだのウォームアップ効果を十分にもっているのです。

朝ごはんをおいしく食べるためには？



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ていますか？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…



⇒ さまざまな能力低下の原因となる。
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、主菜の少ない食事になりがちです。温かいスープの中にタンパク質などの具をいれるなどしておぎなしましょう。



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。



何が違うの？消費期限と賞味期限



消費期限は「安全に食べられる期限」のこと。サンドイッチや肉など、傷みやすい食品に表示され、過ぎたら食べない方がよい期限です。賞味期限は「おいしく食べられる期限」のこと。スナック菓子やペットボトル飲料などの傷みにくい食品に表示されていて、過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではない期限です。



ただし、一度開けてしまった食品は、期限に関係なく早めに食べるようにしましょう。



世界の料理

9月の「世界の料理」は「フランス」です。
～ビスキュイパン～のレシピを紹介します。



フランスの正式な名称はフランス共和国です。ヨーロッパの西に位置し、国土は日本の1.5倍、人口は6830万人程です。自由・平等・博愛を表した青・白・赤の国旗はトリコロールと呼ばれています。〈ビスキュイ〉とは、フランス語でビスケットやクッキーなどの硬い焼き菓子のことをいいます。給食ではパンにのせて焼く人気の甘いパンを作ります。お楽しみに！

【材料】

市販のパン 4こ
バター 20g
たまご 1/2こ
砂糖 20g
アーモンドパウダー20g
小麦粉 18g
ラム酒 少々

【作り方】

- ① バターを溶かし、溶き卵、砂糖アーモンドパウダー、ラム酒を入れて混ぜる。小麦粉を振り入れ4つに分ける。
- ② 市販のパンの上に①の生地を上のにせ余熱しておいたオーブン 200℃で15分焼く。

クイズ グレープフルーツの名前の由来は？

- ①花のにおいがぶどう(グレープ)と似ているため
- ②ぶどう(グレープ)のように実がなるため
- ③種がぶどう(グレープ)の種と似ているため

さわやかな酸みと苦みの特徴のグレープフルーツは、ぶどうのように実がなるため、この名がついたといわれます。ビタミンCが多く含まれ、赤い果肉のグレープフルーツには、リコペンやβ-カロテンも含まれます。

