

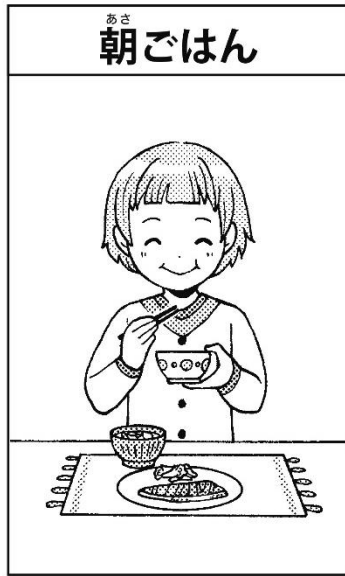


令和6年4月30日

さいたま市立辻小学校  
給食室

朝ごはんが大切な理由は、1日の始まりのためのエネルギーが得られることと、体温が上がって脳や体が自覚めて活発に働くこと、排泄のリズムをつくる役割があることなどです。バランスのよい朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

## 体内時計をととのえる 朝の光と朝ごはん



地球の自転のリズムは、1日24時間周期ですが、人間の体には1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む時計遺伝子が組み込まれています。この体内時計を、毎日修正して、地球の自転のリズムに合わせているのが「朝の光」と「朝ごはん」です。朝に自覚めて光が目にとどくことで脳にある時計遺伝子が修正され、朝ごはんを食べることで全身の細胞にある時計遺伝子が修正されます。朝ごはんを抜くと、体内時計をととのえることが難しくなります。1日を元気に過ごすためには、朝の光を浴びて、朝ごはんを食べることが大切です。

## 栄養バランスがとれる朝ごはんとは

栄養バランスのよい朝ごはんをとるには、主食、主菜、副菜をそろえるとよいですよ。主食は、ごはんやパン、うどんなどです。主菜は魚、肉、卵などを使った料理で、副菜は野菜やきのこなどを使った料理です。主食だけでなく、主菜や副菜を組み合わせることが大切です。



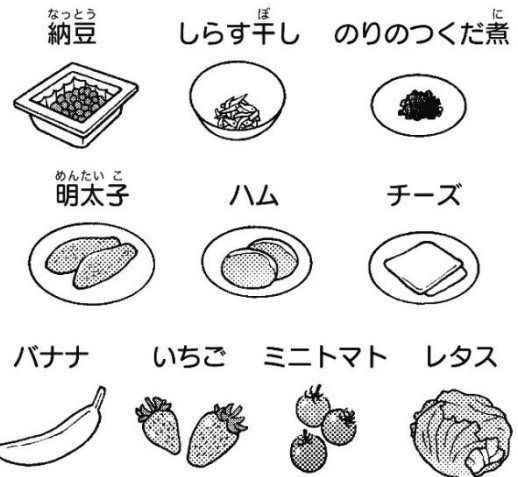
ごはん・焼き魚・ゆで野菜・みそ汁



トースト・卵と野菜の炒め物・牛乳

## 朝ごはんの手軽に食べられる食品

包丁を使わずに食べられるものや、加熱せずに食べられるものを探してみましょう。



どんな食事がいいかな？給食を見本に！

副菜

野菜やきのこ、いもや海藻類などを多く使ったおかず。風邪をひきにくくなります。

主食

ごはんやパン、めん類。生きるためのエネルギーになります。

主菜

肉や魚、たまごや大豆などを多く使ったおかず。筋肉や血を作るために必要です。

牛乳

みなさんの骨や歯を強くするために必要なカルシウムがたくさん含まれています。1日にコップ1杯以上の飲めるといいですね。

旬の食べ物を食べよう！

みなさんは、食べ物の旬について知っていますか？旬とは、食べ物をおいしく食べられる時期のことを指します。旬の時期には、味がおいしくなるだけではなく、食べ物に含まれる大切な栄養素の量もたくさん増えます。そして旬のものを食べることによって、自然のめぐみや四季の変化も感じられますよ。5月の給食では、アスパラガスや新じゃがいも、新玉ねぎ、かつおなどが旬の食べ物です。食べ物を食べる時は、「旬はいつだろう？」と気にしてみましょう！

しかし、最近は地球温暖化のため、旬の時期がずれてきてしまっている食べ物もあります。環境についても考えていきたいですね。



旬の食材



そらまめ

独特な香りとほくほくした食感が特徴ですね。そらまめは塩ゆでにしたり、炒めたりして食べてくださいね！さやむきのお手伝いもできますね。

新じゃがいも



普通のじゃがいもより皮が薄く水分量が多いです。皮付きで食べられます。ビタミンCがたっぷり含まれています。

アスパラガス



アスパラガスはたてに成長するので、保存するときも立てるとよいです。アスパラガスは焼いたり、炒めたり、スープに入れたり万能食材ですね！

かつお鰹

鰹は旬が2回あります。今の時期は脂が少ない「初鰹」、秋には脂が多い「戻り鰹」です。お刺身にしたり、揚げ焼きにするとおいしいですね！