

# 5月の給食だより

中野区立中野中学校

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、体温が上がって脳や体が目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。

## ぐっすり眠るために大切なセロトニン

1日をしっかりと活動するには、夜にぐっすり眠ることが大切です。そのためには、朝の光を浴びて、リズムカルな運動をし、食事をよくかんで食べるなどを習慣にして、セロトニンという神経伝達物質を増やすことが大切です。



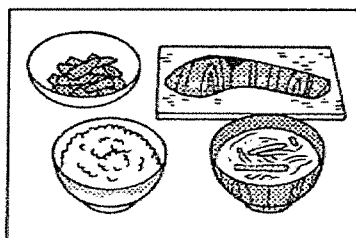
## 朝ごはんだけで学力・体力・気力アップ

朝ごはんを毎日食べている子どもの方が、学力調査の平均正答率や、体力合計点が高い傾向にあり、「何もやる気が起こらない」や「イライラする」などと不調を訴える割合は低い傾向にあるという報告があります。学力、体力、気力を向上させるためにも、朝ごはんをしっかりと食べましょう。

## 栄養バランスがとれる朝ごはんとは

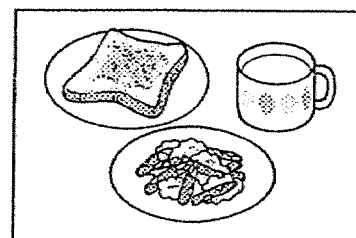
栄養バランスのよい朝ごはんをとるには、主食、主菜、副菜をそろえましょう。主食は、ごはんやパン、うどんなどです。主菜は魚、肉、卵などを使った料理で、副菜は野菜やきのこなどを使った料理です。主食だけではなく、主菜や副菜を組み合わせることが大切です。

### 和食の例



ごはん・焼き魚・ゆで野菜・みそ汁

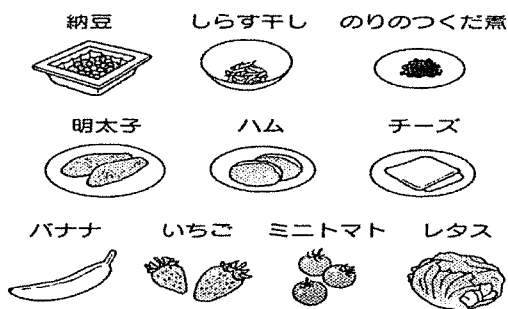
### 洋食の例



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。



## おうちで作ってみよう!! <ポーチドエッグ>

- ① 深めのなべに 卵がのぶるくらいのお湯を沸かす。
- ② お酢大さじ2と塩小さじ1を入れてよく混ぜる。
- ③ おたまで卵を作り、うすのまんながにたまごをそと割る。
- ④ たまごが割れないようにおたまでうす周りを混ぜながらゆき止にしてる分 そとしておく。
- ⑤ まわりが白くなったか 穴あきおたまなどですくって水をきる。

カリカリのトーストやサラダに乗せるとオススメ☆  
手軽にトロトロおいしい!!!

