

新学期の給食が始まって1カ月がたちました。
 成長期にある子どもたちにとって、「朝ごはん」は元気に1日をスタートさせるうえでとても大切な食事です。「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べるなど、内容にも気をつけ、しっかり食べてから登校するようにしたいですね。

主食をしっかり食べて脳をイキイキさせよう!

ご飯やパンなど主食となる穀物に多く含まれる「でんぷん」は炭水化物の一種で、体内で分解されてブドウ糖になります。でんぷんは砂糖とは異なり、吸収がゆるやかで、体への負担もより少なくなります。このブドウ糖ですが、体だけでなく、脳のエネルギー源にもなります。ただ、体にためておけるブドウ糖の量は限られており、食事によってしっかり補っていかねばなりません。寝ている間も体はエネルギーを使うため、朝ごはんをしっかり食べてエネルギーを補給し、1日を元気にスタートさせる習慣を身に付けていきましょう。



朝ごはんプラス!

くだものと牛乳・乳製品

「朝のくだものは金」といわれます。体の調子を整えるビタミン類やミネラル(無機質)を含み、エネルギー源にもなるくだものは、朝ごはん食べてこそ真価が発揮されるという意味です。また牛乳・乳製品はカルシウム源として丈夫な骨づくりに役立つだけでなく、いろいろな栄養素をバランスよく含み、食事全体の質を高めます。どちらも朝食の頼もしいパートナーです。



朝ごはんをしっかり食べると...

さえわたる頭脳!



脳を働かせるエネルギー源となり、勉強によく集中できます。

体に元気をチャージ!



元気に体を動かします。集中力も高まり、けがの予防につながります。

心もウオームアップ!



生活リズムが整い、食卓を囲んで1日を明るくスタートできます。

日本全国 味めぐり ~長野県~

長野県... 人口: 約 205万人
 県庁所在地: 長野市



ごはん、牛乳、山菜うどん、山賊焼き、アスパラサラダ、手作りこんぶふりかけ

長野県は本州の中央部にあり、隣り合っている県の数が8つと全国でも多くなっています。標高3000m級の山々が連なる飛騨山脈、木曾山脈、赤石山脈からなる日本アルプスは「日本の屋根」ともよばれています。山に囲まれた長野県では、春から初夏にかけて、さまざまな山菜が旬を迎え、旅館や食事処でも山菜料理を出すところが多くあります。

また、全国で初めて人工栽培に成功したぶなしめじをはじめ、えのきたけ、なめこは全国でトップクラスの生産量を誇っています。

山賊焼きは、鶏の一枚肉をタレに漬け込み、片栗粉をまぶして揚げたものです。名前の由来は諸説あるようですが、「山賊は物をとりあげる」から、鶏を揚げる料理を山賊焼きと呼ぶようになったそうです。揚げ物料理なのに焼きとついているのは、昔は油が貴重だったので、少量の油で焼いていたためとも言われています。

5月の給食で使用される河内長野市産の食材(予定) ... 玉ねぎ・赤味噌・米(南河内産を含む)

給食費について

- ※ いただく給食費は食材費に使われます。人件費、光熱費等は公費でまかなわれています。給食費の納入にご協力ください。
- ※ 諸事情により納入が困難になった場合には、お早めに学校にご相談ください。就学援助制度などにより、援助を受けられる場合があります。教育委員会や市の窓口にご相談くださっても結構です。
- ※ 入院などの長期欠席で給食を止めることができた場合のみ、返金が可能となります。ただし給食を止めるのに数日かかりますので、わかり次第、早めにご連絡ください。なお、急な学級閉鎖等は、すでに発注した食材のキャンセルができませんので、給食費の返金対象にはなりません。ご理解ください。