

若葉がきらきらと5月のさわやかな風に揺れています。しかし季節の変わり目であり、連休もあるこの時季は、4月からの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、長い休みで生活リズムが崩れてしまうことがよくあります。疲れをためないように早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べて毎日元気に登校しましょう。

## 朝ごはんをしっかりと食べましょう

朝ごはんは英語で「ブレイクファスト (Breakfast)」といいます。これはもともと「断食 (fast)」を「破る (break)」ということからできた言葉だそうです。前の晩に夕食をとった後、ふとんに入って寝ている間も私たちの体はエネルギーを使っています。朝、起きたとき体はじつはエネルギーが足りない状態なのです。もし朝ごはんを食べずに登校すれば、お昼の給食まで長い時間の「断食状態」が続いてしまうのです。また朝ごはんは、こうしたエネルギーの補給だけでなく、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい健康的な生活リズムをつくるうえでもとても大切な食事です。しっかりと朝ごはんを食べる習慣を身に付けましょう。

### 朝ごはんのはたらき

#### 体や脳へのエネルギーチャージ



寝ている間に失われたエネルギーを補給します。とくに脳のエネルギー源であるブドウ糖は主食のご飯やパンを食べてしっかり補いましょう。

#### 体に朝が来たことを知らせる



朝ごはんを作る音、その香りや彩り、味などの刺激で脳がさらに活動を始めます。また胃や腸も活動を始め、排便がうながされます。

#### 体をウォーミングアップさせる



寝ている間に下がった体温が、朝ごはんを食べることで上がります。またよくかむことで脳の血流もよくなり、活動が活発になります。

### 世界の料理～モロッコ～

#### ハリラスープ、モロッカンチキン、モロッカンサラダ



国名：モロッコ王国  
首都：ラバト



モロッコは、アフリカ北西部に位置します。地中海、シブラルタル海峡、大西洋に面し、アトラス山脈を挟んでサハラ砂漠に接しています。モロッコ料理は、先住民ベルベル人によるベルベル料理が元になり、その後アラブ、ペルシャ、トルコなど周辺諸国からの影響を受け、現在の形になったといわれています。モロッコ料理の特徴のひとつは、スパイスがらんだんに使われていること。料理にあわせて、サフラン、クミン、シナモン、パプリカ、ターメリックなど様々な香料をブレンドし、多用します。中には辛めの料理もありますが、唐辛子は殆ど使われないため、アジアの国々で食べる辛さとは趣の違った味です。モロッコはイスラム教の人が多く、豚肉ではなく、牛肉、羊肉、鶏肉を使う料理が多いそうです。主食は主にパンです。

モロッコで伝統的なスープといえば、ハリラ。ハリラを飲めば病気知らずといわれる程、栄養価満点のスープです。ラマダン(断食)中、日没後の食事の際、最初に口にするのがハリラだそうです。日本のみそ汁のように日常的にも食されますが、家庭によっては特別料理としてお祝いの席でのみふるまう場合もあるそうです。給食ではカレー粉とシナモンを使います。

モロッコでは前菜として、大抵の場合サラダが出てきます。トマト、玉ねぎ、きゅうりなどをハーブやクミンで和えたものが主流です。

モロッカンチキンにはパプリカパウダーを使用します。パプリカパウダーは鮮やかな赤色であることから辛そうに見えますが、辛味はほとんどありません。スパイスの中でも穏やかな風味なので、さまざまな料理に使うことができ、主な用途としては、色付けや風味付けになります。

シナモン・クミン・パプリカ、それぞれのスパイスの味や香りを楽しんでください。

「風の旅行者 モロッコ食べ物紀行」から一部引用

5月の給食で使用する河内長野市産の食材(予定)・・・玉ねぎ・レタス・きゅうり(9・15・27日使用分)・富田林市産を含む)・赤味噌

### 給食費について

- ※ ご家庭に負担いただく給食費は食材費に使われます。人件費、光熱費等は市で負担しています。なお、食材費が高騰していますが、給食費の値上げは行わず、令和6年度に引き続き、食材費高騰分の全額を市が負担します。さらに、令和7年度については、小学校給食費の2割相当額を市が負担します。小学校給食費の保護者負担は、食材費物価高騰分と給食費2割負担分を合わせ、実質約3.5割軽減されます。
- ※ 諸事情により給食費の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、早めにご連絡をください。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。