



梅雨が明け、夏雲が大きく盛り上がってくるともう本格的な夏の始まりです。暑さで体がだるい、食欲がないといったときこそ栄養バランスを考えた食事を、時間を決めてしっかり食べることが大切です。

夏休み前、基本を押さえて取り組もう! 朝ごはんの「なぜ」「なに」「どうする」

なぜ朝ごはんが必要なの？

寝ている間も体はエネルギーを使います。とくに脳がエネルギーとして使うブドウ糖は体に蓄えられる量に限りがあります。そのため朝ごはんを食べないと、脳はエネルギー不足になってしまいます。さらに朝ごはんは、体に朝が来たことを知らせ、体温を上げて体を活動モードにするスイッチを入れる役割もあります。



パンだけじゃだめなの？

脳の栄養となるブドウ糖は、おもにでんぷんなど炭水化物(糖質)からつくられます。では、炭水化物(糖質)の多いパンやご飯だけを食べていればよいのでしょうか。じつは炭水化物(糖質)をエネルギーに変えるためにはビタミンB₁が必要です。ビタミンB₁は豚肉やハム、大豆、グリーンピースなどに多く含まれています。さらに1日に食べておきたい量の野菜(生の状態で、小学生で両手いっぱいくらい)をとるためには、朝ごはんから野菜をしっかり食べることが大切です。野菜にはビタミン類や食物繊維が多く、体の調子を整えてくれます。



どうしたらいいの？

朝の忙しい時間、手間のかかる調理はなかなか難しいですね。冷蔵庫で保管した前日の夕食の残りをアレンジしたり、みそ汁を具たくさんにしておかずと兼用したり、牛乳や納豆、豆腐など、そのまま食べられるものを活用したりするのもおすすめです。



そのまま食べられる朝食のおかず、デザート例

赤の食品を使ったおかず・デザート (おもに体をつくる)	緑の食品を使ったおかず・デザート (おもに体の調子をととのえる)
ハム・ツナ缶・ゆで卵・納豆・冷ややっこ しらす干し・チーズ・牛乳・ヨーグルト	プチトマト・きゅうり・アボカド・枝豆 ゆでブロッコリー・バナナ・キウイフルーツ

暑い夏のおたすけマン! 「豚に牛乳」

豚肉には、ビタミンB₁がとても豊富です。夏になるとのどごしのよい、めん類や甘い清涼飲料水など炭水化物(糖質)の摂取が多くなりがちなので、炭水化物(糖質)をエネルギーに変えるためのビタミンB₁は意識してとった方がよいでしょう。また牛乳には骨をつくるカルシウムだけでなく、血液をつくるたんぱく質も豊富です。さらに本格的に暑くなる前から、息がはずむ程度の運動を1日15~30分くらい、週に3~4日ほど行って、直後に牛乳を飲む習慣をつけていくと、体の血液量が増えて汗をかきやすい体になれるそうです。暑さに負けない体づくりに役立てていきたいですね。



参考：(一社)Jミルク「牛乳は「熱中症」を防いでくれる強い味方です！」

ありがとう給食



7月3日は、新紙幣発行を記念した「ありがとう給食」です。

「夢とこころざしをもち、まごころとおもいやりのある深谷の子」を給食でサポートしたいと考え、栄一翁の「ありがとう給食」が生まれました。

「ありがとう給食」メニュー
 ソフトフランスパン 牛乳
 鶏肉のコンフィ
 6つの誓いサラダ
 森と海のポターージュ



コンフィとは、食材を低温の油でじっくりと煮た料理です。埼玉県産のブルーベリーソースを添えました。肉のソースですが、パンにつけてもおいしくいただけます。

6つの誓いサラダは、「深谷の子6つの誓い」にちなんだサラダです。地場産を含んだ6種類の野菜を使用しています。特に、新しい深谷の地場産野菜「カレーノケール」は、ビタミンA、C、Eが豊富です。

森と海のポターージュは、栄一翁が世界平和を願い、野山を駆け巡り、海を渡って世界中を飛び回ったイメージを献立に込めています。栄一翁が毎朝食べていたオートミールも入っています。