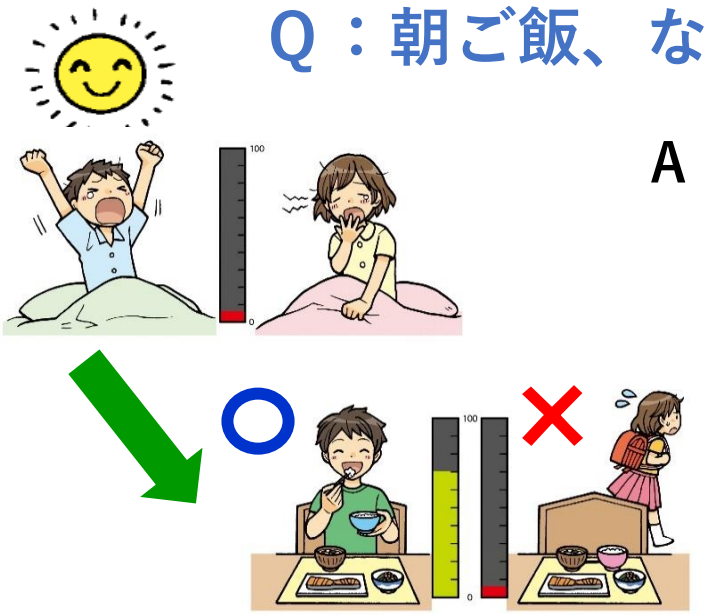
5がつ　きゅうしょくだより

越前市南中山小学校

若葉が出だして、気持ちのいい季節ですね。田植えも始まり、作物を育ててくれている農家の方々はますます楽しく忙しい日々を過ごしているでしょう。そうして愛情たっぷりに育てられた作物を、私たちは毎日いただいています。

私たちの体を作ってくれる食材にも、それらを育て、運び、調理してくださった方々にも感謝して、食事をしましょう。

Q：朝ご飯、なぜ食べないといけないの？



A：頭と体を目覚めさせる大切なものだから

朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起きてすぐの脳はエネルギーがきれた状態です。そのため、朝ごはんをしっかりと食べて、エネルギーを補給することが大切です。

それから、私達の体の中には体内時計というものがあります。この体内時計は朝ごはんを食べることによって、スムーズに動くことができます。

朝ごはんには、大切な役割があるのです。

どんな朝ご飯を食べるといいの？

なんといっても**主食**。ご飯やパンはエネルギーのもとです。脳のエネルギーとなるのは炭水化物だけですので、毎朝しっかり食べましょう。

主菜。メイン料理です。たんぱく質が多く、体を作るもとになります。

副菜。野菜が中心のおかずです。ビタミン、ミネラルが多くとれ体の調子を整えます。

汁物。主食・主菜・副菜で足りない栄養素を補います。水分が補われ、これから暑くなる時期の塩分補給にもなります。

忙しくて、おかずを用意できない！そんなとき！

たとえばこんな朝ごはん

◎ごはん（主食）　納豆（主菜）　野菜たっぷり味噌汁（副菜・汁物）

◎ハムチーズトースト（主食・主菜）　野菜もりもりスープ（副菜・汁物）

具材を5種類くらい入れると具沢山みそ汁になるよ。

学校ではじっくり時間をかけてだしをとっていますが、家庭では一晩水につけたものを使うと簡単です。

具だくさんみそ汁で主菜も副菜もしっかりとりましょう！

☆サバ缶のみそ汁・・・サバの缶詰　しょうが　大根　にんじん　じゃがいも　ねぎ

☆豚汁・・・豚肉　豆腐　ごぼう　大根　にんじん　糸こんにゃく　キャベツ　ねぎ

☆わかめのみそ汁・・・中あげ　にんじん　玉ねぎ　じゃがいも　キャベツ　わかめ

☆もやしのみそ汁・・・薄あげ　打ち豆　にんじん　じゃがいも　もやし　小松菜

☆たまごのみそ汁・・・たまご　にんじん　たまねぎ　えのき　しめじ　ほうれんそう