

6月は「食育月間」です。『食べる力は生きる力』、食育は「知育・徳育・体育」の基礎となるものです。「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人に育つよう、給食を通じて食育に取り組んでいます。また、今月は定期試験や体育祭などの行事もありますが、勉強でも運動でも、食生活や食習慣が大きな影響を与えます。ご家庭でも、日頃の食生活を振り返り、食の大切さについて話し合ってみてください。



### 頭の働きをよくする食べ物

脳では体全体のエネルギー消費量の約20%のエネルギーが消費されるため、集中力を維持するためにはカロリーを摂取する必要があります。脳のエネルギー源は「ぶどう糖」ですが、脳の働きをよくサポートするには、ほかにも様々な栄養素を取り入れることが大切です。今月は脳の働きをサポートする栄養素や食材を紹介します。「栄養バランスの良い食事を1日3回食べる」ことを基本に、取り入れてみてはいかがでしょうか？



青魚

記憶や勉強といった脳の働きを助ける大きな役割がある「DHA」が多く含まれています。

ナッツ類



脳の老化を 방지、記憶力を上げる働きのある「オメガ3系脂肪酸」が多く含まれています。特にクルミがおすすめです。

牛乳・乳製品



「カルシウム」には、脳の中で神経と神経の間の情報を伝えるという大きな役割もあります。

レバー

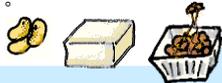


レバーには吸収しやすい「鉄」が多く含まれています。貧血になると頭が動かなくなり、集中力が低下します。貧血を予防して集中力を保ちます。



卵・大豆製品

脳の情報を伝え合う役割がある神経伝達物質の材料になる「レシチン」・「アミノ酸」、神経伝達物質の働きを助ける「ビタミンB群」が多く含まれています。



かぼちゃ



いくつかのビタミンを合わせて摂取することで神経伝達物質の働きがよくなるため、カロテンやビタミンE,C,B1,B2など多くのビタミンを含むかぼちゃがおすすめです。



ご飯やパンなどは、ぶどう糖の供給源となるので、主食はしっかり食べましょう。

よく噛んで食べることも大切！  
脳に刺激を与えて  
頭のはたらきをよくします！



勉強でもスポーツでも、最高のパフォーマンスを実践するには、「朝食」は不可欠です！

脳も体もエネルギー不足の状態では、日ごろの成果を十分に発揮できません。

「早寝・早起き・朝ごはん」で本番に臨みましょう！



～佐倉市学校栄養士会～

### 給食レシピで朝ベジ

朝ベジしよう！

### ★BLTスー



5/13(月)の献立で登場します。

生でも食べられる野菜なので短い時間で作れます。

#### <材料4人分>

- ・ベーコン(1cm短冊切り)・・・1パック
- ・白ワイン・・・・・・・・小さじ1
- ・レタス(ざく切り)・・・・4～5枚
- ・トマト(皮つき角切り)・・・1/2個
- ・鶏がらスープの素・・・・小さじ1
- A { 醤油・砂糖・・・・各小さじ1
- 塩・・・・・・・・小さじ1/4
- ・卵・・・・・・・・・・・・中1個
- ・乾燥パセリ・・・・少々
- ・ブラックペッパー・・・・少々
- ・水・・・・・・・・・・・・400～500ml

#### <作り方>

- ①鍋に水を入れて火にかけ、鶏がらスープを溶かし、ベーコンと白ワインを入れる。
- ②レタス・トマトを入れてひと煮立ちしたら、Aの調味料で味を調える。
- ③かたくり粉を少量の水で溶いて煮立てたスープに回し入れ、とろみをつける。
- ④割りほぐした卵を入れ、大きくかき混ぜる。⑤仕上げにブラックペッパーとパセリをふり完成。

\*調味料の量は好みで加減してください。  
\*レタスは手で適当な大きさにちぎってもOKです。



### 佐倉市からのお知らせ 「学校給食食材支援事業について(市による給食用米・パンの調達)」

物価高騰に伴う給食食材費の値上がりの影響で、現状の給食費で食材をまかなうことが厳しくなりつつあります。そこで、今年度も、給食で提供する米とパンを、市で調達することといたしました。市では、給食費を値上げすることなく、美味しい給食を子どもたちに提供できるよう引き続き取り組んでまいります。

