

平成25年5月

学校給食予定献立表

沖縄市立学校給食センター

中の町調理場

電話 932-9377

Table with columns for Date, Day, Dish Name, Main Ingredients, and Movement. It lists daily school lunch menus from May 5th to May 31st, including items like rice, miso soup, and various side dishes.

※給食費は期限内に納めましょう。 ※食材の都合により献立を変更することがあります。

給食だより 5月 中の町調理場



1日の始まりを朝ごはんできげんき!

朝ごはんは、体全体を目覚めさせ、午前中を元気に過ごすためのエネルギーとなる大切な役割があります。朝ごはんを食べることで眠っている間に下がっていた体温が上がり、血流がよくなります。そのほか、胃や腸が刺激され、排便を促したり、脳へエネルギーが行き渡り、脳が活発に働いたりします。体や脳を活動モードに切りかえるためにしっかり朝ごはんを食べましょう。



おなかがすかなくて食べられません。どうしたらよい?

アドバイス

前日の夕飯の時間が遅かったり、遅くまで夜食を食べたりしていませんか? そのようなことをしていると朝になっても食欲がわきません。規則正しく食事をしましょう。また、起きてすぐにはおなかがすかないため、早起きをしましょう。



体温の上昇

血流をよくする

のみ込む

消化・吸収

排便を促す

忙しくて食べる時間がありません。どうしたらよい?

アドバイス

朝ごはんの時間を確保するために、前日に学校の支度をすませましょう。また、早く起きることも大切です。早寝、早起きの規則正しい習慣を身につけて、しっかりと朝ごはんを食べる時間をつくり、よくかんで味わって食べられるようにしましょう。

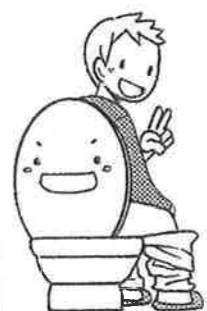


脳のエネルギーはブドウ糖だけ!!

脳の唯一のエネルギー源はブドウ糖です。ブドウ糖とは、ごはんやパンやいもなどに多く含まれている糖質が分解されたものです。脳は寝ている間も働いているため、朝起きた時にはエネルギー不足になっています。そのため、栄養バランスのよい朝ごはんを活性化させましょう。

朝ごはんを食べてうんちをしよう!

みなさんは、毎朝うんちをしていますか? うんちをすると心も体もすっきりとして、体の調子がよくなります。



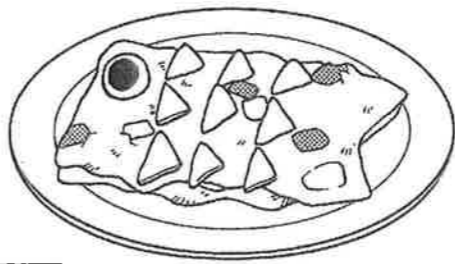
朝ごはんを食べると消化管の動きが活発になってトイレに行きたくなります。朝ごはんを食べた後は、ゆっくりとトイレに行きましょう。



お弁当レシピ

こいのぼりオムレツ

主菜



作り方

- ①卵を割ってときほぐしておきます。
- ②ハム、ピーマン、スライスチーズを5mm角に切って①と混ぜ合わせ、塩、こしょうで味をととのえます。
- ③フライパンを弱火にかけてサラダ油を入れて熱し、②を流し入れて、さいばしでかき混ぜてから向こう側に寄せます。卵がかたまってきたらフライ返しで手前に折りたたみ、形をととのえ、さらに裏返して焼きます。
- ④焼き上がった③の両端を切り落とし、尾の形に切ります。
- ⑤トッピング用のスライスチーズは、三角形に切ってうろこをつくり、残りのスライスチーズとのりは丸く切って目をつくり、飾ります。

材料

- 卵...1個
 - ハム...1/2枚
 - ピーマン...1/4個
 - スライスチーズ...1/2枚
 - 塩、こしょう...少々
 - サラダ油...少々
- トッピング用
- スライスチーズ 1/2枚
 - のり 少々