

5月 給食だより

令和5年度 甘楽町学校給食センター

若葉がきらきらと5月のさわやかな風にゆれています。しかし、季節の変わり目であり、連休のあるこの時期は、4月からの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、長い休みで生活のリズムが崩れてしまったりする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。

前日の夕食の後、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い続けています。実は、朝起きたとき体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”が続いてしまいます。

また、朝ごはんは、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、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に含まれます。しっかりと食べて補いましょう。

体に朝が来たことを知らせる



朝ごはんをつくる音、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、排便が促されます。

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、よくかむことで脳への血流もよくなり、活動が活発になります。

給食目標

衛生に気を付けて食事をしよう

気温や湿度が高くなる時期は、食中毒の原因となるカビや細菌などの微生物が活発になるため、衛生面で特に気を配る必要があります。食事や調理の前には石けんで手をきれいに洗い、料理を作ったら放置せず、早めに食べきるか、冷蔵庫などで衛生的に保存することが大切です。

目には見えない細菌がいっぱい

石けんで手を洗って清潔な手を保とう



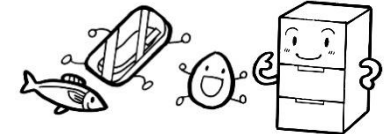
食中毒予防の三原則

●細菌を食べ物に「つけない」



こまめな手洗い、調理器具や野菜などの洗浄

●食べ物に付着した細菌を「増やさない」



生鮮食料品や調理済みの食品は冷蔵庫へ

●食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」

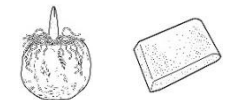


中心部までしっかり加熱！

目安は75℃ 1分以上(ノロウイルス汚染の恐れのある二枚貝などは、85~90℃ 90秒以上)の加熱が必要です。

食中毒は、原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。

5月29日は「こんにゃくの日」



5月29日に提供する「こんにゃくクラッシュゼリー」はマンナンライフ様より、ラクラッシュを無償提供していただきました。

「こんにゃくは、こんにゃく芋からできているのになぜ献立表には野菜(緑色)の仲間に分類されているの?」と不思議に思ったことはありませんか?こんにゃくの成分はほとんどが水分で、食物繊維も多いので野菜(緑色)の仲間に分類されています。

甘楽町でもこんにゃくを栽培している農家さんも多いですね。5月29日が「こんにゃくの日」なのは、こんにゃくのたねいもの植え付けが5月に行われることからのようです。