

そうせランチタイムス

令和4年5月号
 匝瑳市学校給食センター



新年度が始まり早くも一か月が過ぎ、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて一日を元気にスタートさせましょう。

心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！



日本一「ぐるっとグルメ」5月は和歌山県



●どんな県？

県庁所在地：和歌山市
 近畿地方に位置します。「紀伊山地の霊場と参詣道」が世界遺産になっていて、熊野三山や高野山など雄大な山々と神秘的な雰囲気魅力です。パンダの大家族に会える「アドベンチャーワールド」も人気です。

★料理紹介

- ・鶏肉梅はちみつ焼き【幼・小】
- ・ささみ梅衣揚げ【中】
- ・おつけ
- ・高野豆腐の卵とし
 (5月23日実施予定)



○梅：梅の生産量は日本一。高級梅「南高梅（なんこううめ）」が有名です。
 ○おつけ：稲刈り前の農作業中、昔はたくさんのだじょうがとれたことから、野菜といっしょに作った汁が食べられていました。どじょう汁や汁を表すおつけと呼ばれ、今は、どじょうの代わりに豚肉やいわしを入れるそうです。
 ○高野豆腐：高野豆腐は、豆腐を凍らせ、乾燥させたものです。高野山の僧侶たちによって作られた凍り豆腐が始まりとされています。

朝ごはんクイズ

正しいのはどっち？

朝ごはんについてのクイズです。AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。



Q1 朝ごはんを食べるために何をすればいい？	A 朝早く起きる	B 夜遅くまで起きている
Q2 朝ごはんを食べると、体温はどうなる？	A 下がる	B 上がる
Q3 朝ごはんを食べた子はどっち？	A 朝ウンチが出なくてモヤモヤ	B 朝ウンチが出てスッキリ!
Q4 脳のエネルギーになる食べものはどっち？	A ごはん	B 野菜炒め
Q5 パンと牛乳と何を食ったらバランスが良くなる？	A 目玉焼きとサラダ	B ドーナツとポテト

こたえ

Q1…A 夜遅くまで起きていると朝起きられなくなり、朝ごはんが食べられません。
 Q2…B 眠っている間に下がった体温がもとどり、元気に動くことができます。
 Q3…B 朝ごはんを食べると朝のうちにウンチが出て、スッキリします。
 Q4…A 脳のエネルギーになるブドウ糖は、ごはんやパンなどに多くふくまれます。
 Q5…A 体をつくるもとになるたんぱく質(たまご)と、体の調子を整えるビタミンや無機質(野菜)をプラスするとバランスが良くなります。