

令和6年



# 給食だより



南陽市立赤湯小・中学校

春から初夏へと移り変わり、とても過ごしやすい時期となりました。新しい環境にも少しずつ慣れてくるころですが、4月からの緊張がとけ、疲れが出やすくなります。季節の変わり目という点においても、体調を崩しやすい時期です。夜ふかしは控えて十分な睡眠をとり、朝ごはんを毎日きちんと食べて、元気に1日をスタートさせましょう。



## 朝ごはんは集中力up!

1日の始まりは  
朝食から



朝食欠乏率の調査によると、朝食を摂らないという人が少なくないようです。朝食を摂らないと、昼食までの長時間、私たちの活動を司る脳がエネルギー不足の状態になり、集中力や記憶力の低下にもつながります。



### 《朝食を摂るメリット》

- 脳にエネルギーを補給し、仕事や勉強の「やる気」をアップする
- 寝ている間に下がった体温を上げる
- 腸の活動を活発にして便秘を促す

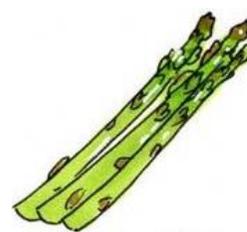
脳のエネルギー源はブドウ糖ですが、他の栄養素も大切です。糖質を多く含むごはんやパンを主食に、主菜（肉・魚・卵・大豆など）と副菜（野菜など）もしっかり摂りましょう。朝の習慣を見直し、バランスの良い朝食で元気に登校しましょう。

# 春野菜

春野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で、疲労回復に効果的。春先に多い皮膚や粘膜のトラブルの解消、便秘予防にも役立ちます。積極的に食べて、体調管理を万全にしましょう。

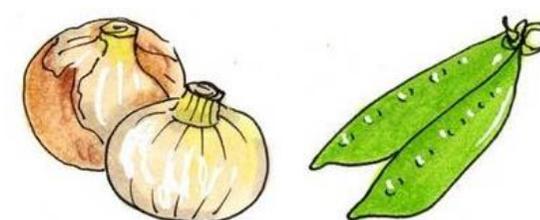
## アスパラガス

注目成分はアスパラギン酸で「免疫力アップ」「疲労回復」など多くの効果が期待されています。また、穂先には栄養価が高く血管を強くするルチンも含まれています。



## 新玉葱

この時期だけのやわらかく甘味のある味わいが特徴です。辛みのもとになる成分、硫化アリルの疲労回復効果や殺菌効果に加え、血液をサラサラにしてくれる働きもあります。



## 春キャベツ

葉はみずみずしくて柔らかいのが特徴です。ビタミンCや食物繊維が豊富なほか、胃壁の粘膜を丈夫にし、消化を助ける働きがあるといわれるビタミンUが含まれています。



## さやえんどう

絹さやとも呼ばれます。1年中出回っている野菜ですが、3~6月の今がとておいしい旬の時期です。絹さやとは、さやが上等の絹織物のようにやわらかいという意味があります。



## 魚を食べよう!



### 魚の鮮度の見わけ方

丸ごと1尾の場合は、目が澄んでいて透明感があり、外に張り出していること、身が締まって弾力があること、えらがきれいな赤色をしていることです。切り身の場合は、全体に弾力があり、身や血合いなどに透明感と艶があること、液汁（ドリップ）がたまっていないことです。

