



ハッピーランチ



担当	令和6年度 5月	
栄養士: 知名 麻莉	食育の目標	朝食を食べよう
978-3522 (与勝調理場)		

☆うるま市のホームページでは、カラーで食育だよりがご覧いただけます。

生活リズムを見直そう

新緑が目に見え、季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって、一か月が経ちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？朝なかなか起きられなかったり、日中ぼーっとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるためのポイント

<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレに行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
--------------------	---	-------------------	----------------------	--

朝食を食べる習慣をつけましょう

時間のない中、いきなりきちんとした朝食を作る習慣を身につけることは、とても難しいものです。

まずは、せめて飲み物をとる習慣をつけましょう。牛乳、野菜ジュース、スープなど。空腹時は胃が刺激を受けやすいので、胃に優しいものを選ぶようにします。だんだん朝食を食べる習慣が身についたらチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、おにぎり、パンといったすぐに用意できるものをとるようにします。できるなら洗うだけ、皮をむくだけで食べられる果物や野菜も準備してみましょう。

炭水化物の働き

ごはんなどの炭水化物は、すぐに消化され、ブドウ糖となって血液により全身に行き届く特長があります。脳や筋肉、臓器のエネルギーになる、「ガソリン」の役割を果たすのです。

ごはんのみそ汁

ごはんに不足している栄養素「リジン」は、ダイズのタンパク質で補えます。「ごはんのみそ汁」は、最高の組み合わせなのです。

※リジン/食品から摂取しなければならない「必須アミノ酸」の一つ。体の成長、組織の修復、抗体・ホルモン・酵素を作り出すのに必要です。

～* 与勝調理場 行事食の取り組み【4月編】*～

4月10日(水)から令和6年度の給食提供が開始されました。新しい学年、学級でワクワクしながら今年も美味しく給食を食べてくれると嬉しいです。初日には、進級・進学を祝う「お祝い献立」を提供しました。沖縄でお祝い行事に親しみのある「中身汁」や縁起の良い食材を活用しながら給食づくりに取り組んだ様子を紹介していきます。

～調理場内のようす～

中身汁が美味しくできるよう、何度も豚中身を茹でています。



中身汁に入っているねぎは、うるま市産のものです。

スンシーとは、沖縄の方言で「メンマ(竹の子)」を意味します。

「スンシーイリチー」

竹の子の成長が早い様子から、子の健やかな成長を願いお祝い事で食べる機会が多い食材です。