



5月号

いいことたくさん 川本中!!

平成26年4月30日

新緑もさわやかな、過ごしやすい季節になりました。新学期が始まって1か月がたち、さまざまなことに少しずつ慣れてきた頃だと思います。さて、みなさんは毎朝きちんと朝ごはんを食べて登校していますか？ 朝ごはんは、午前中の活動に影響してくるので、毎朝きちんと食べる習慣を身につけましょう

朝食を食べて登校しましょう 朝ご飯の効果

- ・脳の働きを活発にし、集中力や記憶力が高まる。
- ・体温が上昇し、代謝が高まる。
- ・太りにくいカラダをつくる。
- ・便秘解消。
- ・疲労感が少ない。



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脳を活性化させましょう。

端午の節句

5月5日は端午の節句です。端午の節句には、ちまきやかしわもちを食べます。かしわもちで使われている「かしわの葉」は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、後継ぎが絶えないようにという願いが込められています。ちまきは中国から伝わったもので、古代中国の詩人・政治家でもあった屈原くつげんの死を悲しんだ人々が命日の5月5日に竹の筒に米を入れ、川に投げて供えたということが由来となっています。

給食でも「こどもの日メニュー」として柏餅がでます。



旬の食材（さやえんどう） 春から初夏にかけて旬を迎えます。

ビタミンCが豊富でカロテンも多く緑黄色野菜の一種で、集中力を高める効果のある野菜です。さやえんどうを使ったはんぺんの春巻きのレシピを紹介しますので、お弁当などに活用してみてください。

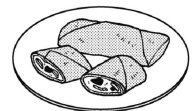
はんぺんの春巻き

【材料(四人分)】

春巻きの皮…………… 4枚
はんぺん…………… 100g
むきえび…………… 50g
スライスチーズ…………… 2枚
さやえんどう…………… 4枚
塩…………… 小さじ1/2
酒…………… 小さじ1
水とき小麦粉…………… 適量
サラダ油…………… 大さじ2

【作り方】

- ①さやえんどうは、すじを取っておきます。
- ②はんぺん、えびを1cm大に切り、ビニール袋に入れます。
- ③②に酒、塩を入れて、よくもみます。
- ④春巻きの皮を用意し、真ん中より少し下に③(1/4量)のをせ、その上にさやえんどう1枚とチーズ1/2枚を置きます。
- 春巻きの皮の下と左右を折って巻き、巻き終わりに水とき小麦粉をつけてとめます。これを4本つくります。
- ⑤フライパンを火にかけて油を敷き、春巻きを入れます。皮がきつね色になるまで焼きます。



お知らせ

5月30日に給食試食会を行います。メニューは、子どもたちに人気のビビンバです。宜しくお願いします。



