



# 給食センターだより

小鹿野町学校給食センター  
2023年5月



## 早寝・早起き・朝ごはん

～1日のスタートは朝ごはんから～

朝ごはんは1日の始まりです。起きてすぐは、脳と体はまだ眠っています。朝ごはんを食べると、栄養分が体に行きわたり、眠っている間に下がっていた体温が上がりはじめ、体が目覚めます。体が目覚めると、1日を元気にスタートすることができます。

### 朝ごはんの効果

<p>やる気や集中力が高まる</p>	<p>イライラしにくくなる</p>	<p>運動能力アップ</p>	<p>便秘を予防する</p>	<p>生活リズムが整う</p>
--------------------	-------------------	----------------	----------------	-----------------

### 栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか？ ご飯だけ、パンだけ…という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

**主食**

ごはん おにぎり  
パン

**+ 汁物**

野菜のみそ汁  
野菜スープ

**+ おかず(主菜)**

肉・魚・卵・大豆のおかず

**+ 果物**

**+ 牛乳・乳製品**

**冷凍かぼちゃ**

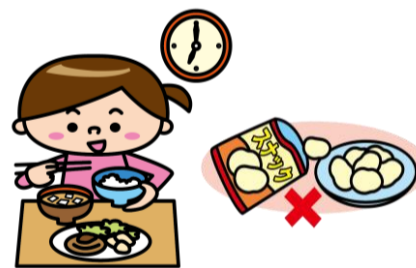
夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!

### 悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント



#### 食べる時間がありません

…まずは頑張って20～30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。



#### おなかがすいていません

…夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。

### 学校給食の主食について

- ごはん** : 埼玉県産のお米を給食センターで炊飯しています。  
白ご飯や麦ごはん、わかめご飯、給食センターで作った具をご飯に混ぜた五目ご飯やピラフなどを出しています。
- パン** : 秩父市の秩父学給パンセンターで製造しています。  
輸入小麦粉と県産小麦粉を使用したパン(食パン、ツイストパン、こどもパンなど)や県産小麦粉を100%使用したパン(さきたまロール、さきたまボール)、県産米粉を使用したパン(ライスボール、米粉パン)等があります。  
揚げパンは給食センターに納品されたパンを揚げ、きな粉やココアをまぶして作ります。
- めん** : 深谷市の新吉で製造しています。  
地粉うどんは県産小麦粉を100%使用しています。中華めんは輸入小麦粉と県産小麦粉を使用しています。

### ～お知らせ～

原料不足や食材の製造中止等の理由により、これまで給食に出していた献立で出せなくなってしまうものがあります。

取り扱いが再開され、供給が安定するまでご理解のほどよろしくお願いいたします。

新年度が始まってひと月がたちました。5月は、穏やかで過ごしやすい日が多い印象ですが、気温が急に上昇する日もあります。適度な運動とバランスのよい食事、熱中症対策を心がけ、暑さに強い体を作っていきましょう。



お知らせ

給食センターブログ開設中。ぜひ、アクセスしてみてください。



QRコードでもアクセスできます!

