



ごはん まあだ!?

令和3年度 3号 朝倉郡学校給食会

さわやかな季節はあっという間に過ぎ、気温と湿度が高い雨の季節がやってきました。この時期は食中毒の原因となる細菌が増えやすくなります。食事の前、調理をする前には丁寧に手を洗いましょう！また、食品を保管する温度や場所にも注意して食中毒を防止しましょう！

はやね はやおき あさごはんて



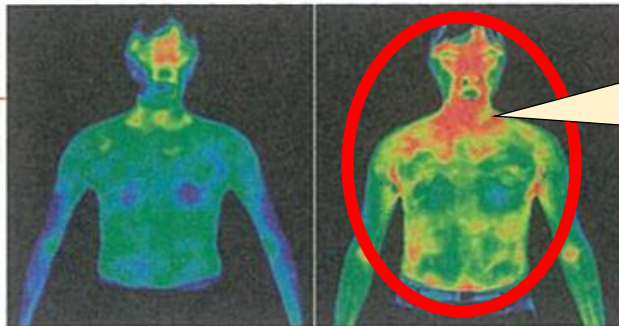
目覚ましスイッチ、ON! part 2

ごはんまあだ2号では、朝ごはんの3つのスイッチについて紹介しました。頭・体・おなかの3つでしたね。今回は、朝ごはんを食べた後の体の変化について、科学的に見ていきましょう。

体はこう変化している!

★体温どんどん上げるぞ!

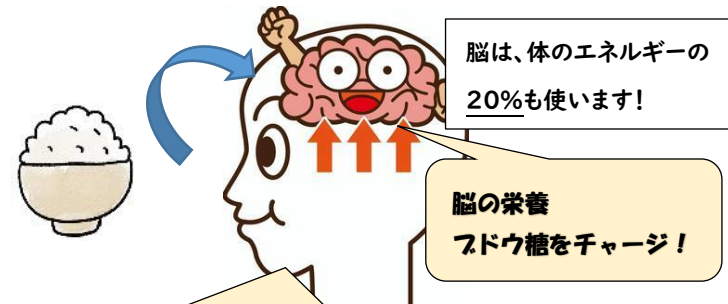
朝ごはん前 朝ごはんを食べて30分後



(参考) 教育図書 中学校家庭分野より

体全体が温まっているのが分かるね！特に、頭や首、体の表面が急激に赤色に変化！

★脳はどんどん活性化!

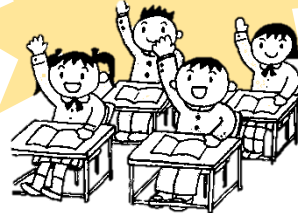


脳は、体のエネルギーの20%も使います!

脳の栄養
ブドウ糖をチャージ!

さらに、よくかむことで、脳が刺激されます!

朝から元気に
過ごすことが出来る!



体温が上がると、何がいの?

- ★体の代謝がUP!
- ★病気に打ち勝つ、免疫力がUP!
- つまり、体の調子がよくなる!

脳が活性化すると、何がいの?

- ★集中力がUP!
- ★記憶力がUP!
- つまり、学びに向かう脳になる!



I7PROME ジャがいものきんぴら

時間の無い朝ごはんにもパパッとつくれちゃいます！
6年生もおうちで作った人がいますよ♪



【材料】

- 角天・・・30g
- じゃがいも・・・200g
- にんじん・・・40g
- さやいんげん・・・30g
- つきこんにゃく・・・100g
- いりごま・・・大さじ1
- サラダ油・・・適宜
- みりん・・・小さじ1
- さとう・・・小さじ2
- しょうゆ・・・大さじ1
- 必要に応じて水・・・適宜
- ごま油・・・小さじ1

【作り方】

- ①じゃがいもは太めの千切りにして、水にさらす。
- ②にんじんは千切り、角天は3ミリ幅に切る。
- ③さやいんげんは斜め切りにして塩ゆでする。
- ④つきこんにゃくは洗っておく。(またはゆでておく)
- ⑤フライパンにサラダ油を入れて、④と①を炒め、じゃがいもが透明になったら、②と調味料を入れて好みのかたさに炒める。最後に③、ごま油、いりごまを加えて混ぜる。



給食室からこんにちは じめじめが大好きな〇〇〇の対策

この時期になると、雨が続きたり、いきなり晴れて暑かったりと、体も疲れてしまう人が多い季節ではないでしょうか？しかし、人間とはちがって、あるものにとっては快適な季節なんです。・・・そうです。「菌たち」です。菌たちにとって最高の季節！特に、食べものに関する「食中毒」に注意です。菌は、悪気があるわけではないわけではありませんが、わたしたちは嬉しくありませんね。こうなる前に対策をすれば大丈夫!

- *基本のき、石けんでの手洗いを行うこと。 つけない
- *生暖かい料理をなるべく室内に置かないこと。 ふやさない
- (カレーやシチューなどは特に注意です!)
- *加熱をしっかりと、菌を殺すこと。 やっつける

給食室は、中心温度計という機械を使って、ちゃんと中まで火が通っているかチェックしたり、手洗い+アルコール消毒を行ったりなど、上のことに注意しながら作っています。おうちで実践しているところも多いと思いますが、今一度、食中毒予防を見直す機会になればと思います。(ちなみに、最近ですが、先生も冷蔵庫に入れ忘れたおうちのおにぎりが腐っていて、菌たちがおいしくいただいていたことがありました・・・反省です。食べものを大切に、わたしも、これからもっと気をつけます!) 次回は6年生の朝ごはん実践レポートです♪