



給食だより 5月号

さいたま市立桜木中学校 給食室

温かい日差しと爽やかな風が初夏を感じさせる季節になりました。庭先のような花も満開に咲いています。今月も「早寝早起き・朝ごはんをしっかりと食べて」体調を整え元気にすごしましょう。

朝食をしっかり食べよう！

朝ごはんを食べることで体に活動のスイッチが入り、体温も上昇して活力が出ます。「朝食を食べる→噛む」ことは脳を刺激して集中力が高まります。胃腸も活発に動きだし体と脳の両方の機能がアップして、体調を整え1日の生活のリズムを作ります。

「朝ごはん」と学力の関係では、ある学習状況調査では毎日必ず食べる人と食べない人では平均15%（100点満点で15点）の正答率の差が出るそうです。毎日の朝食がとても大切なことがわかりますね。

朝食の内容は「主食+飲み物+おかず」を心がけましょう。忙しい朝は、「主食+飲み物」とおかずを食べない場合がありますが、成長期に必要な肉魚卵など「たん白質やカルシウム」、野菜や海藻などの「ビタミンやミネラル」が摂れません。忙しい朝ですが、前日準備など調理にひと工夫してみましょう。

朝食の効能について

- 1日の生活リズムを作る
- 活力が出る
- 集中力を高める
- 脳に栄養(糖質)
- 胃腸快調 便秘予防



脳と体力アップ

↓
実力を最大限発揮

今月の給食から

8日(金)「チキンフレーク焼き」



生徒に人気の給食メニューです。パン粉とコーンフレークを使いサクサクとした食感のある料理です。鶏肉にマヨネーズで下味を付けているので、揚げずにオーブンで焼きます。

鶏肉は良質なたん白質とレチノール（ビタミンAの一種）を豊富に含みます。肉の繊維が細く柔らかいのでたんぱく質の消化吸収率が高く、疲労回復・病後の体力回復に効き目の早い食品です。またレチノールは鼻や口の粘膜を強くし、風邪の予防に役立ちます。

材料 (4人分)

- 鶏もも肉(皮無し) …60g×4切れ
- 塩 …適量
- こしょう …適量
- マヨネーズ…大さじ3杯

衣

- パン粉 …15g
- コーンフレーク(無糖) 30g
- 粉チーズ …12g

作り方

- ① 鶏肉は火が通りやすいよう、包丁を入れ薄く開いておく。
- ② 肉に塩こしょう、マヨネーズで下味を付けて30分位おく。
- ③ コーンフレークは手で砕いて、パン粉・チーズと混ぜておく。
- ④ ②の鶏肉に③の衣を押しつけるように付ける。
- ⑤ 鉄板に並べて、200度に温めたオーブンで約20分焼く。

1人分 310kcal たん白質 14.4g