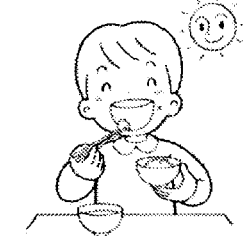


平成23年5月2日

さいたま市立柏陽中学校
給食室

毎日食べていますか？朝ごはん



朝ごはんを、英語で「ブレイクファスト (Breakfast)」と言います。これは、もともと「断食

(fast)」を「破る (break)」ということからできた言葉だそうです。前の晩に夕食をとった後、ふとんに入り眠っている間も私たちはエネルギーを使っています。実は、朝起きたとき、体の中のエネルギーは足りない状態です。もし、朝ごはんを食べずに登校すれば、お昼の給食までなんと10時間以上も“断食状態”が続いてしまうのです。

朝ごはんは、エネルギーの補給だけでなく、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい健康的な生活リズムを作るうえでも、とても大切な食事です。毎日、朝ごはんをしっかりと食べるようにしましょう。

いろいろな料理をバランスよく組み合わせましょう！

①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、シリアルなど



②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど



③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、果物など



④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳など

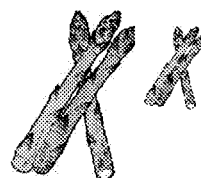


今がおいしい！旬の食べ物♪

旬の食べ物「アスパラガス」

アスパラガスには、アミノ酸の一種である「アスパラギン酸」という旨味成分が含まれ、疲労回復に効果があります。そのほか、カロテンやビタミンC、Eなどを含んでいます。

身のやわらかさが好まれるホワイトアスパラガスは、日光の当てずに栽培されます。日光によく当てて育てられたグリーンアスパラガスのほうが、栄養価が高くなります。



4月の人気ランキング

給食室では、出来上がった料理の重さと、みなさんが食べ残して給食室に戻ってきた残菜を計量し、残菜率を計算しています。そこからどんな献立が人気なのかを把握しています。

ランキングには載せませんでしたが、果物やデザートは食べ残しはほとんどありません。また、ランク外では、柏陽たけのこご飯、豆腐といかのチリソースも大変よく食べていました。

- 第1位 手作りミートパイ・・・1.1%
- 第2位 さわらの竜田揚げ・・・3.4%
- 第3位 麻婆豆腐・・・・・・・・・・4.4%
- 第4位 大豆と木の実の唐揚げ・5.2%
- 第5位 岩槻ご飯・・・・・・・・・・6.3%



残菜率(%) = 給食室に戻ってきた残菜(kg) ÷ できあがった料理の重さ(kg) × 100

4月21日(木)に出した「柏陽たけのこご飯」は、3年生の給食委員会の生徒が校庭の竹林で掘ったたけのこを使用しました。シャキシャキとした食感で、香りがよく、大変おいしいたけのこご飯に仕上がりました。各クラスに、資料を配布したところ、給食委員会の生徒が、「柏陽中でとれたたけのこ」についてみんなの前でお話してくれました。その協力もあって、どのクラスも大変よく食べていました。

当日、クラスに配布した資料を給食だよりの裏面に掲載します。

