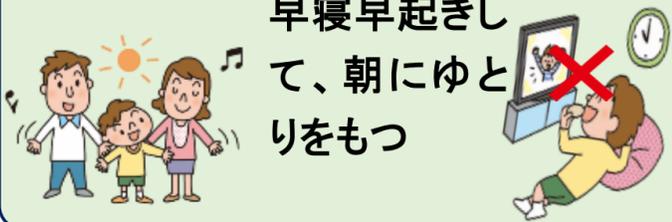


給食献立表

令和7年5月

石川県立盲学校

朝ごはんしっかり食べるためには		1 (木)	2 (金)
<p>早寝早起きして、朝にゆとりをもつ</p>  <p>寝る前にお菓子を食べたり、夜ふかしをしたりしない</p>		<p>ご飯 具だくさん卵焼き 付) ゆで野菜 江戸っ子煮 ふかしのみそ汁</p>	<p>パン うま塩肉じゃが アーモンド和え いちご</p> <p>旬の食材</p>
5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)
	<p>2 朝ごはんを食べよう</p>  <p>農林水産省 食育ピクトグラム</p>	<p>スパゲッティ・ミートソース シーチキンサラダ たけのこのおかか煮</p> <p>旬の食材</p>	<p>ご飯 筑前煮 ゆかり和え かぼちゃスープ</p>
9 (金)	10 (土)	11 (日)	12 (月)
<p>ドライカレートースト ごぼうのカミカミサラダ ポトフ風</p>	<p>長野県 キムタクごはん 切干大根としらすのサラダ 中華風コーンスープ</p>	<p>カレーライス サワーキャベツ フルーツポンチ</p> <p>さくらんぼゼリー入り</p>	<p>ご飯 大豆入りミートローフ 付) 茄子のトマト煮 ブロッコリーとエビのサラダ ペイザンヌスープ</p>
13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)
<p>まごはやさしい献立 魚の石垣焼き(さば):ゴサ 付)里芋の梅肉和え:イ ひじきの煮物;ワ すまし汁:マシ</p>	<p>パン スパニッシュオムレツ のりマヨサラダ にらともやしのスープ</p>	<p>19 (月) 運動会振替休業日</p> 	<p>アメリカ ジャンバラヤ チョップドサラダ コーンチャウ</p>
17 (土)	18 (日)	19 (月)	20 (火)
<p>26 (月) ご飯 さばの味噌煮 小松菜のチーズサラダ 玉ねぎのみそ汁</p>	<p>27 (火) 親子丼 チョレギサラダ ピザポテト</p>	<p>28 (水) カレーうどん ほうれん草のお浸し お麩ラスク</p>	<p>29 (木) ご飯 チキン南蛮 付) 人参甘煮 ごま酢和え じゃがいもの味噌汁</p>
21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (土)
<p>20 (火) ご飯 八宝菜 わかめサラダ フルーツきんとん</p>	<p>22 (木) ご飯 揚げ高野豆腐入り煮物 青菜としらすのお浸し 豆乳ごまみそ汁</p>	<p>23 (金) パン カラフルチキンピカタ 付) ゆで野菜 マカロニのパパロンチーノ風 かぼちゃのコンソメスープ</p>	<p>24 (土) ガーリックトースト、パン ミネストローネ 野菜サラダ</p>

朝食の効果を知っていますか？

①睡眠中に下がった体温や脈拍の上昇効果

朝食をとることにより、胃や大腸などが動き出し、その運動によって得られた熱が体温の上昇を助け、脳をはじめ体中が活動を行うための準備を整えます。

②エネルギー源・栄養素の補給

私たちの体は、寝ている間もエネルギーを使っています。朝は、エネルギーや、エネルギーを作るために必要な栄養素が少ない状況といえます。午前中の活動のための補給にもなります。

③便秘の予防

胃の中に食べ物が入ってくると、大腸がぜん動運動を起こし、排便を促します。

④体温維持の効果

1日の体温リズムは、朝食をとった後から顕著に上昇を始め、昼間に最高値となります。朝食をとることにより、午前中、体温が上昇した状態を維持することができます。

⑤良質な睡眠のため

バランスの良い食事を朝からしっかりととることが睡眠にとっても重要です。その理由は、食事から得られるたんぱく質にあります。不可欠アミノ酸(必須アミノ酸)の1つであるトリプトファンを材料に、脳内でセロトニンが作られます。セロトニンは、感情を安定させる作用があり、朝食を食べることで日中を安定して過ごすことができます。また、夜になると、日中に作られたセロトニンの量に従って、眠りを促すメラトニンという物質が作られ、質の良い睡眠につながります。