令和８年５月　給食だより

石川県立盲学校

朝ごはんは食べていますか？
朝ごはんをしっかり食べるために・・・

早寝早起きして、朝にゆとりをもつ

寝る前にお菓子を食べたり、夜ふかしをしたりしない

7（木）	8（金）
たけのこ混ぜご飯 筑前煮 新玉ねぎと揚げのみそ汁 シュガースティック 旬の食材	ご飯 豆腐のミートグラタン ブロッコリーサラダ たっぷり野菜の生姜スープ

運動会応援 week

11（月）	12（火）	13（水）	14（木）	15（金）
ご飯 鶏肉のカレー焼き 付）じゃが芋のトマト煮 キャベツと豆のフレンチサラダ かきたま汁 たんぱく質	パン(ミルクロール) クラムチャウダー 鉄っちゃんサラダ さつま芋のレモン煮 鉄分	五目焼きそば もやしと青梗菜のナムル フライド新じゃが 旬の食材 ビタミンC	チキンカツ丼 キューブサラダ カツ(勝つ)	ご飯 ゆで豚の南蛮ダレ かぼちゃサラダ ごまキムチ汁 赤組白組応援ゼリー ビタミンB１
18（月）	19（火）	20（水）	21（木）	22（金）
運動会振替休業日	メンチカツバーガー レモンサラダ 打ち豆入コーンスープ 伝統食材	ドライカレー わかめサラダ バナナ	加賀野菜 ご飯 揚げ魚のおろし煮 金時草の酢の物 加賀太きゅうり入りかき玉汁	しそごはん カラフルチキンピカタ 付）ゆで野菜 マカロニのﾍﾟﾍﾟﾛﾝﾁｰﾉ風 もずく汁
25（月）	26（火）	27（水）	28（木）	29（金）
ご飯 さばの味噌煮 付）ゆで野菜 切干大根サラダ 沢煮椀	ﾊﾆｰﾁｰｽﾞﾄｰｽﾄ・ﾄｰｽﾄ 鶏肉の香草パン粉焼き 付）ﾋﾟｰﾏﾝ炒め ミネストローネ 新メニュー	きつねうどん 具だくさん卵焼き 和風サラダ	ご飯 旬の食材 鶏肉のコーンフレーク焼き 付）そら豆 ごま酢和え チリトマトスープ	インドネシア ナシゴレン(ｲﾝﾄﾞﾈｼｱ炒飯) 野菜サラダ オレンジゼリー(寒天)

朝食の効果を知っていますか？

農林水産省 食育ピクトグラム

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。