



# 給食だより



## ごはんとパン食の違い



ごはん食



パン食



吸収に時間がかかるため、腹持ちが良いごはん食。エネルギーの持久性もあります。みそ汁やのりを一緒に食べると、不足しがちなミネラルも摂取可能です。

消化が早いパン食は、即効性のあるエネルギー源。手軽に用意できるのも嬉しいところです。サラダと一緒に食べるとビタミンもとれます。海藻サラダにすると、ミネラルも豊富にとれますよ。

### 朝ごはんの働き

#### ★体や脳へのエネルギーチャージ

脳のエネルギーはブドウ糖。ご飯やパンなどの主食でしっかり補いましょう。

#### ★体に朝が来たことを知らせる

音や香り、色、味の刺激で脳や胃や腸が活動を始めます。

#### ★体をウォーミングアップさせる

寝ている間に下がった体温が上昇します。よく噛む事で脳の血流が良くなります。

### 旬の食材(5月)



#### ワカメ

ワカメは海の野菜と言われ、食物繊維・カリウム・カルシウム・ヨウ素・ビタミン群を多く含みます。疲れ目の改善、免疫力の向上、骨を丈夫にする、花粉症やアレルギーを緩和するなどの効果があります。

#### グリンピース



たんぱく質・糖質・ビタミンB1・2・Cを多く含みます。食物繊維は野菜の中でもトップクラスの含有量。不溶性食物繊維が豊富です。不溶性食物繊維は消化されずに腸に入るので、便秘予防に効果があります。

### —今月のつぶやき—



5月の第2日曜日は「母の日」。誰もが知ってる行事ですが、母の日を祝う習慣はどのようにして生まれたかご存知ですか？起源は諸説ありますが、よく知られているのは、100年ほど前のアメリカで、アンナ・ジャービスという女性が亡き母を追悼するため、1908年5月10日にフィラデルフィアの教会で、赤いカーネーションを配ったのが始まりと言われていています。この風習は、1910年 웨스트バージニア州の知事が、5月第2日曜日を母の日にするると宣言し、やがてアメリカ全土に広まり、1914年には5月の第2日曜日が、「母の日」と制定されました。

日本で、初めて母の日のイベントが行われたのは明治末期頃。日頃の母の苦勞をいたわり、母へ感謝を表す日です。

