

おうちの方
と一緒に読んで
ください。

食育だより

令和7年5月
甲佐小学校

栄養教諭 永岡

1日の生活リズムを「朝ごはん」で整えましょう！

朝ごはんを食べることは、これから始まる一日に向けて、眠っていたからだを起す働きがあります。また、朝ごはんは生活リズムを整えるために大切な食事です。



朝ごはんは脳の栄養補給

夕食をたくさん食べていても、朝食を食べる必要があります。それは、寝ている間も脳が働いており、エネルギーを使っているからです。

寝ている間も働く脳

- 記憶の整理
- ホルモンの分泌 など



朝食は脳の栄養補給



エネルギー切れ

夕食でとったエネルギーは、
一晩で使い切ってしまう。



脳が目覚める朝ごはん

朝食は、脳にエネルギーを補給し、集中力を高め、体を思いきり動かせる状態にします。脳のエネルギーの源となるのは、ごはんやパンに含まれる「ブドウ糖」のみ。朝食では、ごはんやパンを食べるようにしましょう。

脳が目覚める朝食

脳のエネルギー源は、
ごはんやパンに含まれる
ブドウ糖のみ。



ごはん？ パン？



どちらかを必ず
食べるようにしましょう。

朝食は一日の始まりの大切な食事です。しっかり食べるようにしましょう。

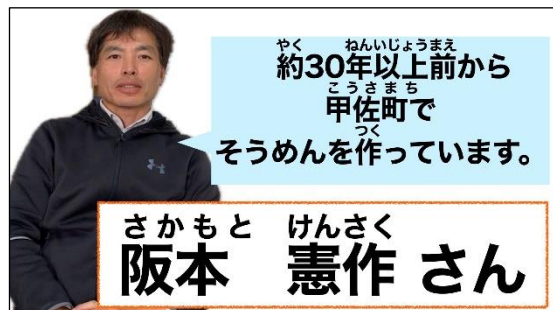


こうさまち

た もの しょうかい

甲佐町のおいしい食べ物を紹介します。

まいにち 給食では、地産地消に取り組み、いろいろな甲佐町の食べ物を使っています。令和5年度から、甲佐町の食べ物のことやそれらを作っている方々について、食育動画で紹介しています。今回は、3月と4月の給食に登場した「肥後そう川さんのそうめん」を紹介します。



やく ねんいじょうまえ
約30年以上前から
こうさまち
甲佐町で
そうめんを作っています。

さかもと けんさく
阪本 憲作 さん

さかもとけんさく さかもと かぞく しらはたしょうがっこう
阪本憲作さんです。阪本さんのご家族は白旗小学校
こうく ひ ご がわ かいしゃ やく ねんまえ
校区にある肥後そう川という会社で、約30年前から
こうさまち づく
甲佐町でそうめん作りをされています。

ひ ご かわ て の おかし
肥後そう川さんでは、「手延べ」という昔ながらの
ほうほう づく
方法でそうめんを作っておられます。



そうめんを乾かしているところ

そうめん作りは、まだ夜も明けていない午前3時45分からはじめます。そうめんの材料である小麦粉と塩、水を混ぜてそうめんの生地を作ります。この生地を細く長くのばして、乾かしたものがそうめんとなります。



て の
手延べ

むかし つた ほうほう
昔から伝わる方法

むり
無理にのばすと、
めんが切れてしまう！

やす
めんを休ませることで、
きれいにのびる！

そうめんを細く長くのばす作業は、時間をかけてゆっくりと行われます。無理に長くのばそうとすると、途中でめんが切れてしまうことがあるからです。

例えば、15cmのめんを50cmまでのばし、その後はのばす作業をやめて、めんをしばらく休ませておきます。めんをのばしては、休ませる。という作業をくり返すことで、最終的には2メートルの長さになります。その後は、一晩乾かしています。このような方法で作るそうめんは、手延べそうめんと呼ばれています。



きれいに めん をのばす

かんせい
完成まで2日かかる

3月と4月の給食で、肥後そう川さんのそうめんを

給食に出しました。手延べという方法で作られたそうめんはもちもちしており、めんのコシがあり、とてもおいしかったです。

さかもと こうさまち
阪本さんから 甲佐町のみなさんへ ☕

そうめんは完成までに2日間かかります。それは、時間をかけて丁寧にめんをのばしているからです。昔から伝わる手延べという方法で作るそうめんはとてもおいしいですよ。