

# 布佐中学校 給食だよ！

令和元年度

## 5月

### 朝食で3つの スイッチオン

新年度が始まり1か月がたちました。新しい環境にもすこしずつ慣れてきた頃だと思います。みなさんは、毎日きちんと朝食を食べていますか？元気に学校生活を送るために、早寝、早起きをして、きちんと朝食をとり、生活リズムをととのえましょう。

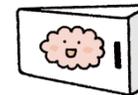


体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



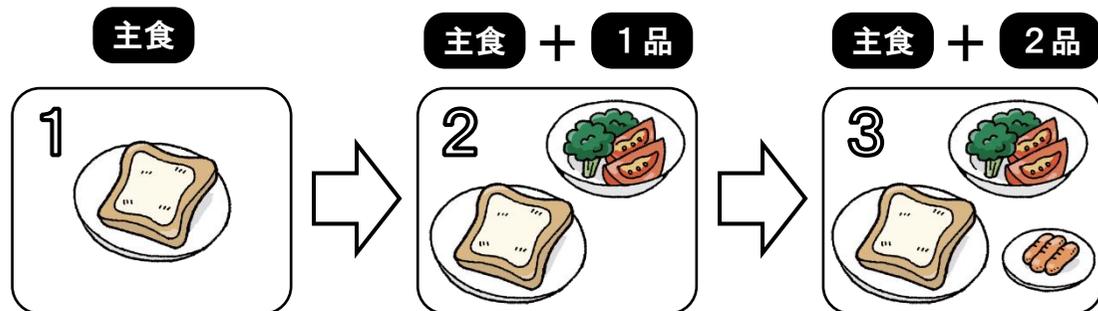
ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

### 朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

### 試食会を行います！！

令和元年5月16日(木)にふれあい給食会(試食会)を行います。献立は、牛乳・煮干し・ビビンバ・トック・きなこくるみです。申し込みは4月26日(金)までです。ぜひご参加ください！

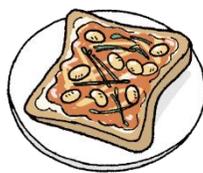


Let's cook



### つくってみよう♪ 朝食レシピ

#### 豆のピザトースト



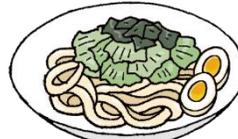
①ケチャップを食パンに薄くぬる。  
②①の食パンに大豆の水煮と食べやすい大きさに切った豆苗とチーズをのせて、マヨネーズを少しのせる。③トースターで焼く。

#### じゃこレタス焼きめし



①フライパンに、ごま油を熱して、といた卵を炒める。  
②①にごはんと、ちりめんじゃこ、小口切りにしたこねぎを入れて、塩、こしょうで味をととのえる。③②にちぎったレタスを加えてさっと炒める。

#### わかめサラダうどん



①乾燥カットわかめを水で戻しておく。②ゆで卵をつくり半分に切る。  
③冷凍うどんをパッケージに記載された通りに電子レンジで加熱する。④うどんにちぎったレタスと①と②をのせて、めんつゆをかける。

#### 厚揚げみそキャベツ丼



①フライパンに油を入れて熱し、ひき肉に火が通るまで炒める。②①に一口大に切ったキャベツと厚揚げを入れて炒める。③みそとみりんで味つけをした後、ごはんにのせる。

#### 卵ちゃんの変身上手♪

わたしは、変身が得意なの朝食にもってこいよ！



ゆで卵

スクラン

ブルエッグ

目玉焼き

ほらね

みそ汁にだって入れてもいいわ

わたしを食べてあなたも元気っ子に変身してね！

わたしを食べてあなたも元気っ子に変身してね！

わたしを食べてあなたも元気っ子に変身してね！

わたしを食べてあなたも元気っ子に変身してね！

わたしを食べてあなたも元気っ子に変身してね！

わたしを食べてあなたも元気っ子に変身してね！

わたしを食べてあなたも元気っ子に変身してね！