

給食だより

2024
9月

三島市教育研究会
東小学校

家の人と読んでください 9月の栄養目標『バランスのよい朝ごはんを食べよう』

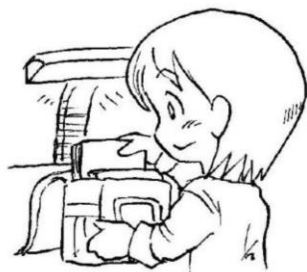
9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。夏休み中に生活リズムが崩れてしまった人はいませんか？

早寝・早起き・朝ごはんを中心に、規則正しい生活習慣を意識することで、脳や体のリズムが整い、学習への意欲や気力の向上につながります。

朝ごはんをおいしく食べるために



夕食を食べたあとは、何も食べないようにしましょう。朝起きたとき、ちょうどおなかがすいています。



翌日の時間割の準備は、前の日にしておきましょう。

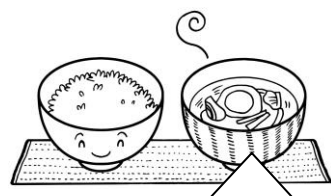


早寝、早起きをしましょう。起きてから軽い運動やお手伝いをするとよいですね。

朝ごはんづくりのポイント

忙しい朝でも、栄養バランスのよい朝ごはんを食べたいものです。三日坊主にならずに続けるためには、無理せずできることからステップアップしていくとよいでしょう。

朝ごはんを食べていない人は、まずは食べる習慣をつけましょう。脳のエネルギー源となる糖質を含む主食を食べることからスタートし、慣れてきたら1品、2品と増やしていくとさらにバランスの取れた朝ごはんになります。



卵や野菜を入れて、具たくさんさんの汁物にしても◎

朝ごはんを食べてスイッチを入れよう！

寝ている間も脳は働いているので、夕食でとったエネルギーは朝にはほとんど残っていません。朝ごはんを食べることによって体温も上がっていき、脳にもエネルギーが補給され、頭(脳)や体にスイッチが入ります。



- ・頭のスイッチを入れるのは、ごはんやパンなどの主食です。
- ・体のスイッチを入れるのは、納豆やお肉・魚など、主菜となるたんぱく質や無機質の入った食品です。
- ・おなかのスイッチを入れるのは、野菜やくだものなどの副菜や汁物です。

献立紹介 ドライカレー

〈材料 4人分〉

ぶたひき肉 80g
とりひき肉 80g
玉ねぎ 中1個
にんじん 1/2本
ピーマン 2個
カレー粉 小さじ1
大豆(乾燥) 40g
※大豆ドライパックなら80g

油(炒め用) 小さじ1
水 50cc

トマトケチャップ 大さじ2
カレールウ 20g
スキムミルク 大さじ2
中濃ソース 小さじ1
粉チーズ 大さじ2
塩・こしょう 少々

〈作り方〉

- ① 大豆はあらかじめ水につけておき、粗いみじん切りにしておく。
- ② 玉ねぎ・にんじんは粗いみじん切りに、ピーマンは細い千切りにする。
- ③ 鍋に油をひき、肉をいためる。
- ④ 肉がほぐれてきたら玉ねぎ、にんじん、カレー粉を加える。
- ⑤ 大豆・水を加えて、調味料で味を整えたらカレールウと粉チーズを加える。
- ⑥ ピーマンを加えてひと煮立ちさせたら完成。

