

給食だより

2024
9月
三島市立北小学校

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』

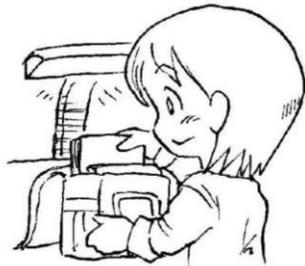
9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。夏休み中に生活リズムが崩れてしまった人はいませんか？

早寝・早起き・朝ごはんを中心とした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、具だく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。

