

9月給食だより

9月のめあては
「朝ごはんを食べよう」です。



目指せ！三色そろった朝ごはん

夏休み中、皆さんは毎日朝ごはんを食べていましたか？朝ごはんを食べると“体・脳・お腹”の3つのスイッチが入り、一日を元気に過ごすことができますよ。まだまだ暑さの残る時期です。三色そろった栄養いっぱいの朝ごはんを食べて、体の疲れを吹き飛ばしましょう！

朝ごはんを食べていない人は？

まずは“早寝・早起き”から！！
いつもより少し早起きして、牛乳を飲んだり、果物を食べたり、何か口に入れるところから始めましょう。



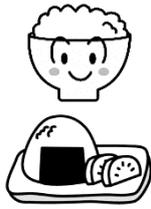
三色そろった朝ごはんとは？

食べ物は体の中での働きによって「赤・黄・緑」の3つの仲間に分けられます。それぞれの色から1つ以上食材を選んで三色そろえると、栄養バランスのとれた朝ごはんになりますよ。



パンとご飯、朝に食べるなら？

朝ごはんにはパンより断然ご飯がおすすめ！腹持ちがよく、脳をより長い時間しっかり働かせることができるのはご飯なんです。



朝ごはんクイズ

朝ごはんについてのクイズです。AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。



Q1

朝ごはんを食べるために何をすればいい？



A



B



Q2

朝ごはんを食べると、体温はどうなる？



A



B



Q3

朝ごはんを食べた子はどっち？



A



B



じかんでつく おうち時間de作ってみよう

<ポークカレー>

材料 (4人分)

- ごはん 茶碗 4杯
- 豚肉 160g
- じゃがいも 中 2個
- 玉ねぎ 中 1個
- 人参 1/2本
- グリーンピース 適量
- カレールウ 80g
- 赤ワイン 小さじ1
- 塩こしょう 少々

作り方

- じゃがいも、人参は角切り、玉ねぎはくし切りにする。
- 鍋にサラダ油(適量)を熱し、豚肉を炒めて塩こしょうをふる。
- 人参、玉ねぎ、じゃがいもの順に入れて炒め、水(500cc程度)を加えてアクを取りながら煮る。
- カレールウを入れ、とろみがつくまでかき混ぜながら煮込む。
- グリーンピース、赤ワインを入れて仕上げる。

子どもも大人も
みんな大好き！

