

9月給食だより

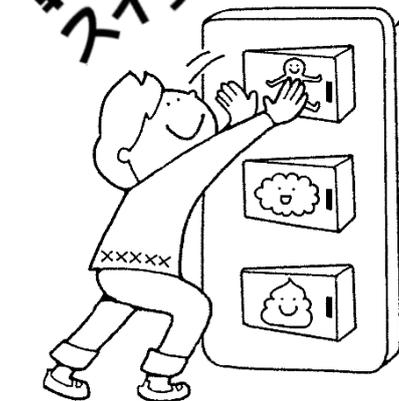
9月のめあては
「朝ごはんを食べよう」です。



朝ごはんは3つのスイッチオン!

いよいよ2学期のスタートです。夏休み中は毎日朝ごはんを食べていましたか? 朝ごはんには大切な「3つのスイッチ」を押す働きがあると言われています。毎日を元気に過ごせるよう、栄養バランスの良い朝ごはんをしっかりと食べましょう。

朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



朝ごはんを食べることで、寝ている間に下がった体温が上がり、全身に血が巡ります。体をシャキッと目覚めさせて、朝からパワー全開!

頭のスイッチ



朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが補給されます。エネルギーになるのはご飯やパンなどの炭水化物だけ。しっかり食べて、集中力アップ!

お腹のスイッチ



朝ごはんを食べることで、胃や腸が刺激されてトイレに行きたくなります。野菜をたっぷり食べて毎日お腹もすっきり!

クイズ☆赤の仲間を探せ!

食べ物は体の中の働きによって、3つの仲間に分けられます。では、下の絵の中で「赤」の仲間の食べ物はどれでしょう? (○をつけてください)

- | | | | |
|-------|---------|-------|--------|
| ① 卵 | ② ほうれん草 | ③ ご飯 | ④ 肉 |
| | | | |
| ⑤ りんご | ⑥ 豆腐 | ⑦ ケーキ | ⑧ ワカメ |
| | | | |
| ⑨ 牛乳 | ⑩ トマト | ⑪ 魚 | ⑫ さつまい |
| | | | |

おうちde給食! 作ってみよう

<ひじきと大豆の炒め煮>



材料 (4人分)

- | | |
|----------|-------|
| ひじき (乾燥) | 15g |
| 大豆 (水煮) | 50g |
| 人参 | 1/3本 |
| 油揚げ | 1/2枚 |
| さつま揚げ | 1枚 |
| 濃口しょうゆ | 小さじ2 |
| 砂糖 | 小さじ1 |
| みりん | 小さじ1 |
| だし汁 | 100ml |

余ったご飯と混ぜておにぎりに!

作り方

- ひじきはたっぷりの水で戻す。油揚げは熱湯をかけて油抜きする。大豆は軽く水洗いする。
- 人参、油揚げ、さつま揚げは細切りにする。
- フライパンにサラダ油 (分量外) を熱し、人参とひじきを炒め、Aを加える。
- 大豆、油揚げを入れてしばらく煮込む。
- さつま揚げを加えて汁気のある程度飛ばせば完成!



① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫