

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、体のだるさを吹き飛ばしましょう！

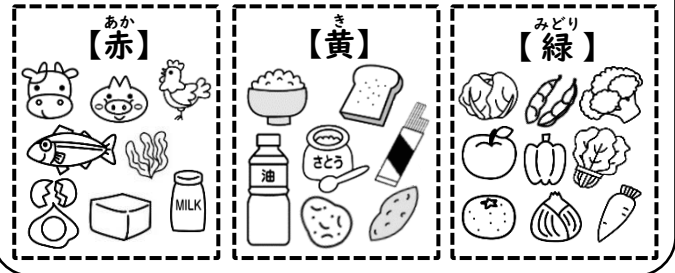
朝ごはんを食べていない人は？

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。



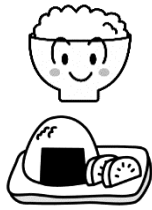
三色そろった朝ごはんとは？

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

正しいのはどっち？

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

味噌玉 (みそだま)

材料 (2人分)

- 味噌 大さじ2
- かつお節 小さじ1
- 乾燥わかめ 大さじ1
- 小ねぎ 1本
- 乾燥麩 3~4個

★かつお節や味噌、具材を合わせ1食分ずつ丸めてラップで包むだけで完成です。

〈味噌玉におすすめの具材〉

ほししいたけや乾燥わかめ、とろろ昆布などの乾物や大葉、小ねぎのような香味野菜などがおすすめです。



※味噌玉のバリエーションは無量大！

冷蔵では約1週間、冷凍なら約1ヵ月ほど保存可能です。