



食育だより9月号



令和4年9月 白山市立蕪城小学校

9月は夏の疲れが出て体調を崩しやすい時期です。1.2年生は9時までに、3.4年生は9時30分までに、5.6年生は10時までに寝る！朝は6時頃までに起きる！という当たりまえの生活リズムを整えてパフォーマンスを高めましょう。9月をがんばるために、今より1品プラスのスペシャルなあさごはんをおすすめします。



あさごはんを たべよう



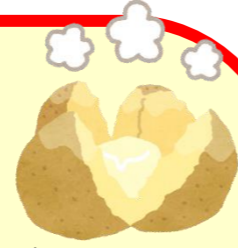
3つのスイッチ ON!

あたまスイッチ

からだスイッチ

おなかスイッチ

給食ジャーマンポテトレシピ



♡ざいりょう (4人分)

- じゃがいも 2こ (300g) ベーコン 2まい たまねぎ 1/4こ
- バター 大さじ1 こなチーズ 大さじ1 パセリ 少々 (乾燥でもOK)
- コンソメ 顆粒 少々 (無くてもOK) しおコショウ 少々

♡つくりかた

- ① じゃがいもは一口大に切り、しおをいれてやわらかくゆでる。
- ② たまねぎはスライス、ベーコンは2cm幅、パセリはみじん切りにする。
- ③ フライパンにバターをあたため、たまねぎとベーコンを炒める。
- ④ ゆでたじゃがいもをいれて、しおコショウ、コンソメ、こなチーズ、パセリをいれて炒めあわせてできあがり。



ごはんやパンを食べることで、脳にエネルギーが届き、やる気・集中力がでて勉強しやすくなります。



あさごはんを食べると体温が上がって、体が自然に動き出したくなります。



胃の中に食べ物が入ると腸に信号が送られて、トイレに行きたくなります。

午前中いっぱい、頭と体のスイッチをオンにして、ウンチを出すためには・・・

主食 + 主菜 + 副菜 + するもの



=スペシャルあさごはんを毎日食べることに!

熱中症予防ドリンクの手作りレシピ

500mlの水の中に、塩小さじ1/4 さとう大さじ3
レモンしぼり汁 1/4個分を混ぜてできあがり

