

# 9月 給食だより



長い夏休みが終わりました。夏休みの間に生活リズムが崩れてしまった人はいませんか？

朝ごはんをしっかり食べ、規則正しい生活を心がけましょう。

令和3年9月

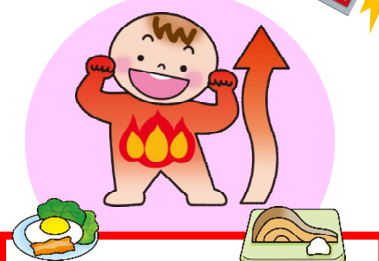
## 朝ごはんを3つのめざましスイッチ

### あたまスイッチ



脳にエネルギーがとどいて  
集中力・やる気ができる！

### からだスイッチ



体温があがって  
元気に運動できる！

### おなかスイッチ



胃腸が動いて  
体の調子がよくなる！

～朝ごはんの3つのスイッチに注目し、朝ごはんをとることの大切さを理解しましょう～

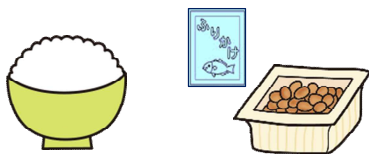
- ・脳のエネルギーは寝ている間にも使われています。朝ごはんを脳に栄養を補給しましょう。
- ・朝ごはんをとることで、体温があがって、寝ていた体が目覚めて元気に活動できるようになります。
- ・朝ごはんが胃腸を刺激して排便をうながします。おなかがスッキリして体の調子がよくなります。

## 朝食を習慣づけるための3ステップ

段階を踏んで、一品ずつふやして  
いけるといいですね。

### ステップ1

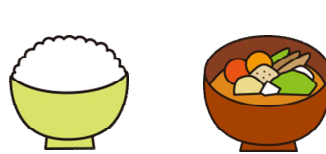
ごはんだけだった人は…



ふりかけや佃煮、納豆などをプラス  
してみましょう。

### ステップ2

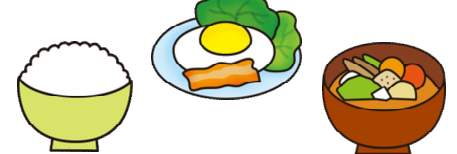
朝ごはんの習慣が身についたら



ごはんに加たくさんみそ汁などを  
組み合わせてみましょう。

### ステップ3

3つのスイッチメニューに！



ごはんのみそ汁におかず一品で栄養バラ  
ンスのとれた朝ごはんをとりましょう。

## 呉汁

～千葉県の郷土料理より～

\*材料\* 【4人分】

大豆(水煮) …… 80g  
木綿豆腐 …… 1/4丁  
鶏もも肉(皮なし) …… 80g  
サラダ油 …… 小さじ2  
だいこん …… 120g  
にんじん …… 1/5本  
たまねぎ …… 1/2個  
ねぎ …… 1/4本  
しいたけ …… 3枚  
だし汁 …… 300ml  
豆乳 …… 300ml  
清酒 …… 大さじ1  
みそ …… 大さじ3

\*作り方\*

- ① 大豆(水煮)を細かくすりつぶす。豆腐は角切りにして水にさらす。
- ② 鶏肉は小さめに切る。にんじんはいちょう切り、だいこんは色紙切り、ねぎは小口切り、たまねぎは短冊切り、しいたけはスライスしておく。
- ③ なべにサラダ油を熱し、鶏肉を加えて炒める。さらに、にんじん、たまねぎ、だいこんを入れて炒める。豆腐を加えてさっと炒め、だし汁300mlとしいたけを入れて煮る。
- ④ 材料に火が通ったら、①のすりつぶした大豆、豆乳、清酒を入れる。最後にみそとねぎを入れ、味をみて仕上げる。

大豆とたくさんの野菜が入っていて栄養満点な郷土料理です！

