



食育便り

長子配付

令和2年9月

白山市立北陽小学校

9月は「朝ごはんをたべよう」
～朝食で3つのスイッチオン～

朝食を食べると体温が高くなり、体が自然に動き出します。



ごはんやパンなどを食べることで、脳にエネルギーが届き、やる気・集中力がつき勉強しなくなります。



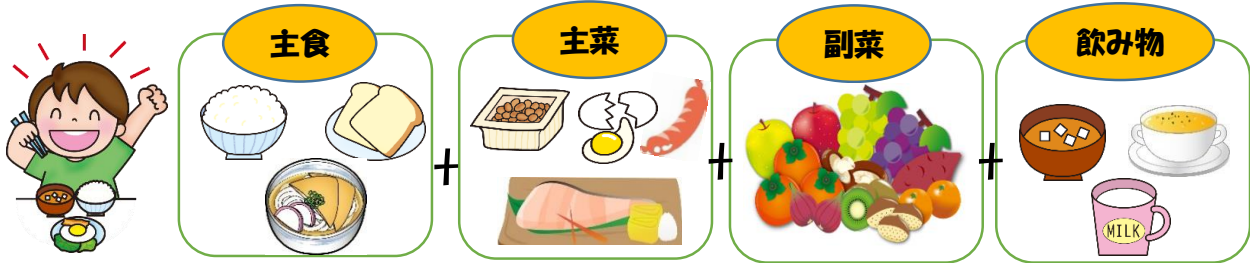
胃の中に食べ物が入ると、腸に信号が送られて、トイレに行きたくなくなります。



① からだスイッチオン

② 脳(のう)スイッチオン

③ おなかスイッチオン



午前中いっぱい、体と脳のスイッチオンを維持して、うんちを出すためには、スペシャル朝ごはんを毎日食べること！！

給食レシピ 作ってみようCooking

※とっても簡単なのに本格的なおいしさです。インド料理に挑戦しましょう※

暑い時期にスパイシーなインド料理 タンドリーチキン



- 4人分の材料 10個分
- ・とりもも肉…大きめのもの1枚
 - ・塩コショウ…少々
 - ・しょうゆ…小さじ2
 - ・にんにく…1/3かけ(3g程度)
 - ・しょうが…少し(3g程度)
 - ・玉ねぎ…1/8個(20g程度)
 - ・ヨーグルト…大さじ2
 - ・カレー粉…小さじ1/3



作り方

- ①とりもも肉を4枚にそぎ切りにして、軽く塩コショウで下味をつける。
- ②にんにく、しょうが、玉ねぎはすりおろす。
ビニール袋に②のすりおろしと調味料を全部入れて混ぜる。
- ③の調味液ビニール袋の中にとり肉を入れて1時間以上漬け込む。
漬け込んだとり肉を天板に並べて、オーブン200℃で15分程度焦げ目がつくまで焼く。
または、フライパンに油をひき、最初は強火で表面が焼けたら中火にして5分、裏返してさらに5分こんがり焼く。