食育だより9月号

長子配布 令和元年９月　白山市立北陽小学校

楽しかった夏休みがもうすぐ終わります。毎日牛乳を飲んで、夏野菜を食べて規則正しい食生活を送っていましたか？8月30日からまた、栄養バランスのよい給食が始まります。夏休み中、好きなものばかり食べていた人も、給食を食べて食生活を立て直しましょう。また、これからの毎日をがんばるために、1品プラスのスペシャルな朝ごはんを食べることをおすすめします。

朝ごはんを食べよう
～朝食で３つのスイッチオン！

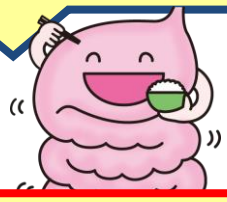
朝食を食べると体温が高くなり、体が自然に動き出したい気分になります。

① からだスイッチオン

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たくなります。

② 脳(のう)スイッチオン

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。



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持続して、ウンチを出すためには・・・

主食 ＋ 主菜 ＋ 副菜 ＋ 飲み物 ＝ 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。

③ 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。

④ 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。

⑤ 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分こんがりと焼く。