

9月 給食だより



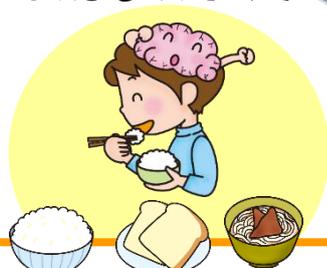
長い夏休みが終わりました。夏休みの間に生活リズムが崩れてしまった人はいませんか？

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

朝ごはんで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～

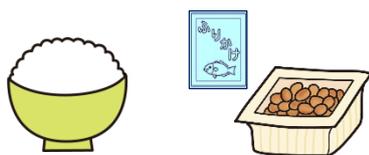
- ・脳のエネルギーは寝ている間にも使われています。朝ごはんを脳に栄養を補給しましょう。
- ・朝ごはんをとることで、体温があがって、寝ていた体が目覚めて元気に活動できるようになります。
- ・朝ごはんが胃腸を刺激して排便をうながします。おなかがスッキリして体の調子がよくなります。

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

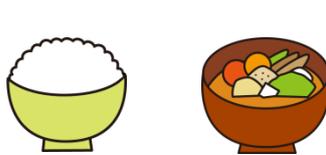
ごはんだけだった人は…



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



ごはんに具たくさんのみそ汁などを
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

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料理です！