



食育だより9月号



令和2年9月 白山市立広陽小学校

9月は夏の疲れが出て、体調を崩しやすい時期です。夜は寝る！朝は起きる！とい
あ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朝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



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
出て勉強し
たくなります。



あさごはんを食べると体温が上がり、体が自然に
動き出した
い気分になります。



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。

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



8月に食べた給食レシピを簡単にアレンジしました!

●やさいたっぷりスパイシーなキーマカレー 本格的なおいしさです。●

多めの4人分の材料

- ・あいびき肉……………200g
- ・サラダ油……………大さじ1
- ・ニンニク、しょうが……………ひとかけずつ
- ・たまねぎ……………2個
- ・なす、ピーマン、トマト、ジャガイモ……………それぞれ1個ずつ
- ・カレー粉……………小さじ1
- ・カレールー……………40g
- ・塩、コショウ、ソース、ケチャップ・少々

作り方

- ① 野菜は全てみじん切りにする。
 - ② フライパンに油を熱し、ニンニク、しょうがを炒めて香りが出たら、あいびき肉を加えてよく炒め、カレー粉をふる。
 - ③ 玉ねぎを加えてよく炒め、じゃがいも、なす、ピーマンを炒め、トマトと塩コショウ、ソース、ケチャップを少し入れて煮る。
 - ④ 火を止めて、カレールーを混ぜて溶けたら火をつけてひと煮立する。
- ターメリックライスやサフランライス、黒米、バターライスなど工夫すると、とってもおいしくなりますよ。パンにはさめばカレーパンに!



午前中いっぱい、体と脳のスイッチオンを継続して、
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!