

いただきます!



# 食育だより 9月号

ぐちそうさま!



令和3年9月 白山市立広陽小学校

暑くて長い夏休みが終わり、9月は夏の疲れが出て体調を崩し時期です。夜は寝る朝は起きるといったり前の生活リズムを整朝ごはんをしっかりと食べましょう。9月を頑張るために今より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。

午前中いっぱい、体と脳のスイッチオンを継続して、毎日元気いっぱいで過ごすためには・・・

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!

給食レシピを簡単にアレンジしました!!  
野菜たっぷりキーマカレー ☆本格的なおいしさです。

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



今月の給食目標

あさごはんを たべよう  
朝食を食べて体温が  
高くなり、体が自然に動き  
出したい気分になります。

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やすくなります。

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。

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。



あたまスイッチ



からだスイッチ



おなかスイッチオン

## 多めの4人分の材料

- ・合びき肉…………… 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!

