

いただきます。



# 食育だより9月号

平成30年9月 白山市立広陽小学校

ごちそうさま!



暑くて長い夏休みですが、毎日牛乳を飲んで、夏野菜をたくさん食べて規則正しい食生活を送っていますか。9月は、運動会までの毎日がんばるために、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。

## かんたんに作れる熱中症予防ドリンクレシピ

500mlの水の中に、塩1.5g さとう25g レモン汁1/4個分を混ぜてできあがり



### あさごはんを 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た気分になります。



### 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

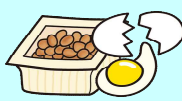
胃の中に食べ物が入ると、腸に信号が送られて、トイレに行きたくなります。



### 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継続して、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!



## 給食レシピを簡単にアレンジしました! 作ってみよう Cooking

・ 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!

