

# 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と食べ、規則正しい生活を心がけましょう。

令和3年9月

## 朝ごはんを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～

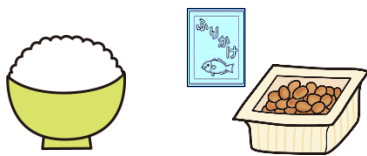
- ・脳のエネルギーは寝ている間にも使われています。朝ごはんを脳に栄養を補給しましょう。
- ・朝ごはんをとることで、体温があがって、寝ていた体が目覚めて元気に活動できるようになります。
- ・朝ごはんが胃腸を刺激して排便をうながします。おなかがスッキリして体の調子がよくなります。

## 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

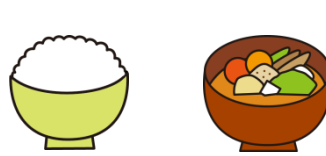
ごはんだけだった人は…



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



ごはんに加えたくさんな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

～千葉県の郷土料理より～

\*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郷土料理です！

