



給食だより



いよいよ2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続いているので、体調をくずさないように『早寝・早起き・朝ごはん』を実施し、生活のリズムを整えましょう。

健康づくりに欠かせない朝ごはん

元気がでる

体温があがり、血流がよくなり、体が元気に動き出します。



便秘解消

腸が刺激されて、排便しやすくなります。



集中力アップ

脳にエネルギーが補給されて、集中力が高まります。



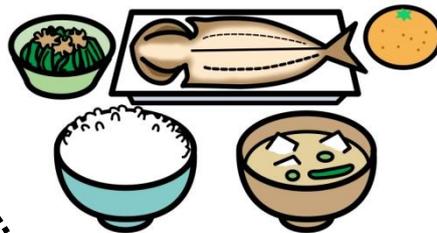
肥満防止

朝ごはんを食べると、昼食や夕食でのまとめ食いを防ぎ、肥満の予防につながります。



生活リズムを整える

朝日を浴び、朝ごはんを食べることで体のリズムが整い、一日のスタートが切れます。



夏の疲れが出てくるころなので、食事をしっかりとって、夜は早めに寝るようにしましょう。



ラタトゥイユ

給食レシピ紹介

材料 【4人分】

- ・ベーコン 50g
- ・玉ねぎ 1/2 個
- ・なす 1/2 本
- ・ズッキーニ 1/4 本
- ・パプリカ(黄色) 1/4 個
- ・にんにく 少々
- ・オリーブ油 小さじ1
- ・トマト 2 個
- ・トマトケチャップ 小さじ1
- ・コンソメ 小さじ1
- ・塩こしょう 少々

作り方

- ①ベーコンは短冊、玉ねぎ、なす、ズッキーニ、パプリカは1cm角に切る。トマトは皮を湯むきして1cm角に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ②オリーブ油を鍋で熱し、にんにく、ベーコンを炒める。ベーコンに火が通ったら、玉ねぎ、なす、ズッキーニ、パプリカの順に炒め、火が通ったらトマトと調味料を入れて弱火で10分ほど煮込む。

★オムレツやパスタのソースなどに使えます！

