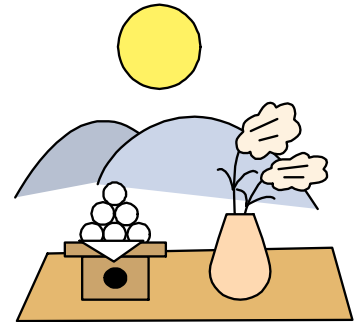


給食だより

向日市立
第3向陽小学校
9月号

長かった夏休みも終わり、校庭に、教室に、子どもたちの元気な声が戻ってきました。楽しい経験や思い出がたくさん作れたことでしょう。

心身ともに一段と成長した子どもたちに、2学期も安心安全で心をこめた、おいしい給食を提供したいと思いますので、どうぞよろしく願いいたします。



大切です、あさごはん！



長い夏休みの間に、規則正しい生活習慣が崩れてしまうことは誰にでもあることです。でも、学校が始まったらお休みモードの体を、早く学習モードに戻し、勉強や運動にがんばれるようにしたいものです。そのための一番の近道は「毎日朝ごはんを食べる」ことなのです。

元気のでる朝ごはん！

☀️ こんな朝ごはんを食べよう ☀️ ①～④がそろった食事をしてね！

①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、
シリアルなど



②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、
ハムステーキなど



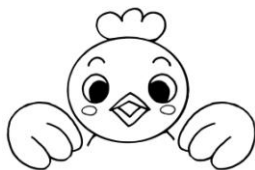
③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、
果物など



④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳
など



その前にまず



朝ごはんが食べられる体づくりを

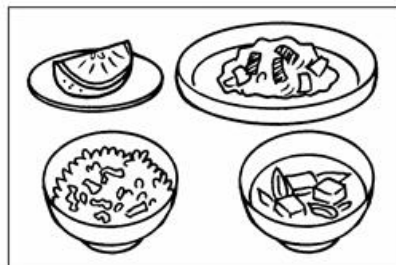
朝、目がさめてしばらくすると、急におなかがすいてきます。これは、毎日決まった時間に食事をとっていると、食べる前から胃液や消化酵素が分泌の準備を始め、胃も動き始めるからです。体に備わっている体内時計が「さあ、朝ごはんを食べる時間だ！」とって消化器官に準備を始めさせたのです。

このように「食べる準備」ができた時に食事をすると、おいしく消化も良い状態で朝食を食べることができます。でも、朝ごはんを食べないことが続くと、だんだん体が食べる準備をしなくなり、食欲も起こらなくなってきます。そうならないよう、親として「早ね・早おき・朝ごはん」のリズムを整え、7時ごろにはおなかがすく体をつくってあげたいものです。

すぐできる！



かんたん 朝ごはん レシピ



エネルギー量
約487kcal

- 1** 梅ごはん **2** 豆腐とねぎのみそ汁
3 卵の炒め物 **4** オレンジ

材料(ひとり分)

1 ごはん(炊いておく)茶碗1杯・梅干し 1個(大)・青じそ 1枚・白ごま(炒ったもの) 小さじ1 **2** 絹ごし豆腐 1/4丁・ねぎ 5cm程度・みそ(だし入り) 大さじ2/3 **3** 卵 1個・ピーマン 1/2個・ハム 1枚・塩、こしょう 少々・ごま油 小さじ1 **4** オレンジ1/4個

つくり方

- 1** 梅ごはん
①梅干しの実をほぐし、青じそを洗ってきざむ。
②ごはん①と白ごまを混ぜあわせる。
- 2** 豆腐とねぎのみそ汁
①小鍋で、湯(200ml・材料外)を沸かす。
②豆腐をサイコロ状に切る。ねぎを斜め切りにする。
③①に②を入れ、ひと煮立ちしたらみそを溶かし入れて火をとめる。
- 3** 卵の炒め物
①ピーマンを洗って種を取り一口大に切る。
②ハムを一口大に切る。
③フライパンにごま油を入れて熱し、ピーマンとハムを炒める。塩・こしょうをふって味つけをする。
④わりほぐした卵を入れて、かき混ぜ、半熟状になったら火をとめる。