



1日の活力は、「朝ごはん」から

新学期が始まって1ヶ月が過ぎました。新しい環境にも慣れてくるころですが、心や体に疲れが出ていませんか？ 学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを食べて1日を元気にスタートしましょう。



朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい！

☆ 頭を動かす役目がある



朝食は体全体に目覚めを伝える信号となります。子どもだけでなく、大人も同じです。脳はブドウ糖をエネルギー源として使いますので、脳が目覚めるためには、「朝食」が大切です。

☆ 2食では補えない栄養を満たす役目がある

成長期の子どものが必要な栄養量を確保するためには、「朝食」が欠かせません。3食しっかり食べることで、体内でエネルギーがきちんと使われるように働くビタミン、そして成長期のみなさんの体を作るたんぱく質やミネラル（無機質）も補給できます。



簡単！朝食におすすめの給食メニュー



鶏そぼろ（材料/4人分）

- ・鶏ひき肉 200g（小パック1個）
- ・油 5g（小さじ1）
- ・おろししょうが 2g（小さじ1/2）
- ・酒 6g（小さじ1）
- ・しょうゆ 24g（大さじ1と小さじ2）
- ・三温糖 12g（大さじ1と小さじ1）

【作り方】

1. フライパンに油を入れ、鶏ひき肉、しょうがを炒める。
 2. 酒・三温糖・しょうゆの順に入れ調味する。
- ※お好みの味になるよう、調味料の量を調節してください。



給食では、コーンと枝豆を入れてそぼろ丼の具として提供しています。お家で少し多めに作って冷凍しておくと、朝食にも使えるのでおすすめです。卵を使用して2色丼にしたり、ほうれん草を入れてオムレツの具にしたり、様々なアレンジで楽しめるメニューだと思います。ぜひお試しください。

毎月19日は食育の日「噛み噛み献立」です



給食センターでは、毎月19日を食育の日とし「噛み噛み献立」を実施しています。噛むことを意識することができるよう噛みごたえのある食品を使って、献立を考えています。ご家庭でも、「噛む力」を鍛えることができるように、ぜひ給食の「噛み噛み献立」を参考にいただければ幸いです。

【噛み応えある！おすすめの食材】

- ◎根菜・野菜類（ごぼう、にんじん、れんこん、きゅうり）
- ◎海藻類（わかめ、昆布、ひじき）◎きのこ類（えのき、しいたけ）
- ◎乾物・加工品（切り干し大根、高野豆腐、油揚げ、こんにゃく、かまぼこ、干し芋）
- ◎魚介類（イカ、タコ、貝ひも）◎肉類（ビーフジャーキー、牛肉、豚肉、鶏肉）◎豆類（いり大豆）など…

