



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ないでしょうか？学校がある日にはもちろん、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させましょう。

一日の活力は、「朝ごはん」から！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。

🌟朝食におすすめの給食メニューを紹介します🌟



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。



◎給食でよく登場する鶏そぼろです。コーンと枝豆を入れてそぼろ丼の具として給食で提供しています。少し多めに作り冷凍しておくとも朝食にも使えるのでおすすめです。ごはん、卵やほうれん草と一緒に、オムレツの具にしたり、しょうがとみそで味変したり、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日は、食育の日として「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。

かまない子が増えています！

みなさんは、ひとくち30回以上意識して食事をしていますか？

やわらかい食べ物ばかり食べていると、かむ力が衰えてしまいます。

よくかむことは肥満を防いだり脳の働きをよくしたりするなど健康に深くかかわっています。



給食に登場！ かみごたえのある食品で かむ力アップ



ご家庭でも、噛む回数を増やすために、食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりした牛肉・豚肉などのかみごたえのある食品を積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか。

