

給食だより

2021

9月

三島市教育研究会
学校給食班

家の人と読んでください

9月の栄養目標『バランスのよい朝ごはんを食べよう』

夏休みが終わり、学校が始まりました。元気に過ごせましたか？夏休み中に生活リズムが崩れてしまった人は、まず朝ごはんを決まった時間に食べることから始めて、生活リズムを戻していきましょう。

栄養バランスがひと目でわかる献立

みなさんは毎朝どのような朝ごはんを食べていますか？朝ごはんは、私たちの午前中の活動に必要なエネルギーになる大切な食事です。そのため、朝から栄養バランスのとれた食事をして、体や脳を目覚めさせましょう。

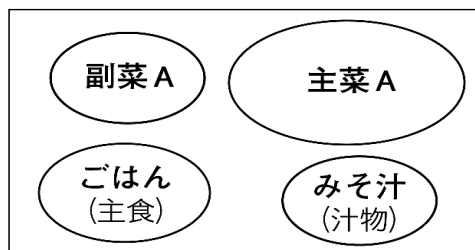
バランスのよい食事とは、『主食』『主菜』『副菜』『汁物』がそろった食事です。

献立の立て方

- ①主食を決める。
- ②主食にあう主菜・副菜を考える。

忙しい朝は、時間をかけずに用意することが大切です。事前に献立を考え、夕食の残りを利用したり、前日に料理の下準備をしたりしておきましょう。

★主食がごはんの場合



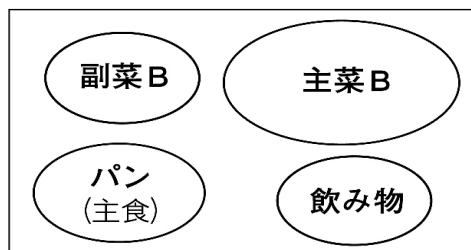
主菜A(例)

卵焼き 温泉卵 焼き魚 納豆

副菜A(例)

青菜のおひたし 果物

★主食がパンの場合



主菜B(例)

目玉焼き ベーコンエッグ

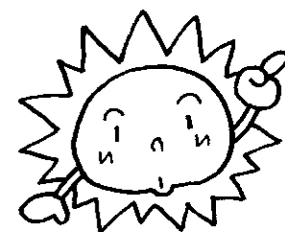
ハムステーキ 魚のムニエル

副菜B(例)

野菜サラダ 果物



朝ごはんが食べたくなるポイント



- ★夜更かしをしない
- ★毎日決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食を控える

..... 献立紹介 豆腐とチンゲンサイのスープ

〈材料 4人分〉

豆腐	120g
チンゲンサイ	80g
たけのこ	40g
ベーコン	20g
いりごま	大さじ1弱
水	800ml
中華だし	小さじ1/2
塩	適量
こしょう	少々
{ 片栗粉	小さじ1
{ 水	大さじ1

〈作り方〉

- ① チンゲンサイを下ゆでする。
- ② ベーコンを炒め、水を加えてたけのこ・豆腐を煮る。
- ③ 塩・こしょう・中華だしを入れる。
- ④ 水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、ごま・チンゲンサイを加えて完成。

