

給食だより

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たべよう

朝ごはん、きちんと食べていますか？

長い夏休みが終わり、学校が始まりました。休み中は元気に過ごせましたか？食欲がない、時間がないというような理由で食べなかったり、食べてもパンだけ、ゼリーやプリンなどつるんと口に入るものだけ食べてきたりというようなことはありませんか？朝ごはんの大切さを考えてみましょう。

朝ごはんの役割！

1日の活動力のもとになる

朝食は、1日のうちで最も大切な食事ともいわれています。



生活のリズムをととのえる

朝食をきちんと食べると、間食することなく、昼食・夕食が決まった時間に食べられます。



頭の働きがよくなる

朝食にはからだ全体を目ざめさせる働きがあり、脳も完全に目ざめ、活発に動きはじめます。



太りすぎの予防になる

きちんと朝食を食べれば、適当におなかのすいたころ昼食になり、食べすぎることはありません。



朝食をおいしく食べるために



夕食を食べたあとは、何も食べないようにしましょう。朝起きたとき、ちょうどおなかがすいています。



翌日の時間割の準備は、前の日しておきましょう。



早寝、早起きをしましょう。起きてから軽い運動やお手伝いをするとよいですね。

理想的な朝ごはんは

温かい朝ごはんであること

パン食や冷たい牛乳をかけて食べるシリアル食は、温かいごはんとおみそ汁がつく和食に比べて、冷たい食事になりがちです。温かいスープやホットミルクをつけるなどして、カバーするようにしましょう。



午前中の活動を支え、スタミナを持続させる食品であること

脂肪を含む卵やチーズなどの食品は、スタミナを持続させるのに効果的です。野菜・果物も忘れずにとるようにしましょう。



献立紹介 カラフル卵焼き

マヨネーズ 大さじ1

〈材料 4人分〉

- 鶏卵 4個
- ベーコン 1枚
- ウィンナー 1本
- たまねぎ 1/4個
- ホールコーン 20g
- にんじん 20g
- ピーマン 小1個
- ダイスチーズ 20g
- スープだし 小さじ1/2
- 塩 ひとつまみ
- こしょう 少々

〈ソース〉

- トマトケチャップ 大さじ2
- 中濃ソース 小さじ2
- 三温糖 小さじ1/2

〈作り方〉

- 鶏卵・チーズ以外の具を炒めて、あら熱を取っておく。鶏卵にマヨネーズ・チーズを混ぜておく。
- 耐熱カップに①の具と卵液を注ぎ、電子レンジに3~4分かける。
- ソースの具をよく混ぜ、お好みでかける。