

# きゅうしょくだより

平成30年9月13日

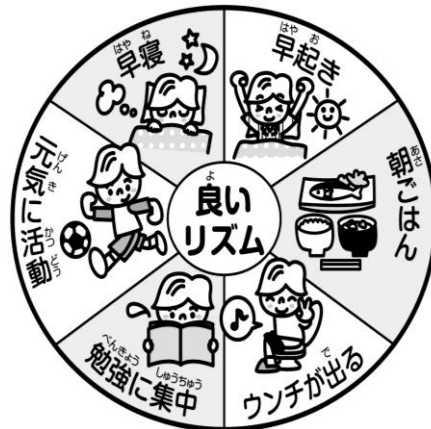
亀山市立 井田川小学校

あさ

## 朝ごはんたべていますか？

なが なつやす お  
長い夏休みが終わり、どのクラスも運動会の練習に力が入ってきました。  
やす あ にん  
休み明けにこのような人はいませんか？

- なんとなく体がだるい。
- 食欲がわからない
- 朝、起きられない。
- 頭がボーっとしている。
- 夜遅くまで起きている。
- うんちが出にくい。



1つでもあてはまった人は、生活リズムが乱れているからかもしれません。勉強や運動会の練習に元気で取り組めるように朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

## 朝ごはんの3つのスイッチ！

朝起きたばかりの体は、寝ぼけている状態です。朝ごはんをバランスよく食べることで3つのめざましスイッチが入り、一日、元気いっぱいに過ごすことができます。

### ① 脳のめざましスイッチ

脳に栄養をおくり、勉強に集中できます。

ごはん、パン、めんるいシリアルなど

### ② 体のめざましスイッチ

体温が上がり、体が全体がよく動きます。

ぎゅうにゅう、たまご、さかな、にく、とうふ、ヨーグルト、まめなど

### ③ おなかのめざましスイッチ

おなかを刺激してうんちが出やすくなります。

やさい・くだもの

朝ごはんを食べてこない人は、前日の晩ご飯から給食まで、約18時間も食事をとらないことになり、体や頭に栄養が届かなくなり、体長不良につながります。

朝ごはんを食べないことは、肥満にもつながると言われています。

早寝・早起き・朝ごはんの習慣をつけるようにしましょう。





# 朝ご飯に使える簡単給食レシピ



## ★ひじきの佃煮

＜材料5人分＞

- ・乾燥ひじき 10g
- ・しそ粉 1.5g
- ・サラダ油 少々
- ・みりん 5cc(小さじ1強)
- ・さとう 4g(小さじ1強)
- ・しょうゆ 5cc(小さじ1)
- ・かつおだし汁 40cc

《組み合わせ例》・・・ごはん、ひじきの佃煮、豆腐と大根のみそ汁、ミニトマト

しそ味で食べやすく、ごはんがすすみます。佃煮なので、たくさん作って冷蔵庫に保存すれば3日ぐらい大丈夫です。

### ＜作り方＞

- ①ひじきは水でもどして、さっとゆでる。
- ②ゆでたひじきをサラダ油で炒め、だし汁と調味料を入れて汁気がなくなるまで煮含める。
- ③汁気がなくなったら、しそ粉を加えてよく混ぜ火を止める。



## ★かぼちゃのミルクスープ(9月4日の給食より)

＜材料5人分＞

- ・ベーコン短冊切り 50g
- ・サラダ油 少々
- ・玉ねぎ 200g
- ・乾燥パセリ 少々
- ・牛乳 200cc
- ・生クリーム 10cc
- ・コンソメ 5g
- ・塩 3g
- ・こしょう 少々
- ・水 250cc

《組み合わせ例》・・・トースト、ミルクスープ、目玉焼き

かぼちゃは保存のきく野菜です。かぼちゃの代わりにさつま芋やじゃが芋を入れても代用できます。

### ＜作り方＞

- ①玉ねぎは5ミリ幅にスライス、かぼちゃは1.5cm角に切る。
- ②なべに油を熱して、ベーコンを炒める。
- ③水とコンソメを入れて煮る。
- ④かぼちゃを加えて煮、かぼちゃがほぼ煮えたら、調味料を加える。
- ⑤牛乳を加えて煮る。(牛乳が沸騰したら火を弱めてあまり煮すぎない。) パセリと生クリームを入れて仕上げる。

## ★豆サラダ(9月14日の給食より)

＜材料5人分＞

- ・ゆで大豆 150g
- ・きゅうり 50g
- ・ツナ油 漬け 40g
- ・マヨネーズ 35g
- ・塩、こしょう 少々

《組み合わせ例》・・・トースト、ハムエッグ、豆サラダ、レタス

### ＜作り方＞

- ①きゅうりは輪切りにし、塩もみしたら軽く水気を絞る。
- ②ゆで大豆ときゅうり、ツナをマヨネーズと塩・こしょうで和える。



# お知らせ

◎ 2学期は台風や豪雨の影響で、農作物の価格高騰が予想されます。9月もなすやねぎなどの野菜が高騰しており、食材を変更したり、量を減らすなどして対応させていただいておりますのでご了承ください。

- ・ 7日(金) マーボーなす → マーボー豆腐
- ・ 18日(火) なすのミートグラタン → ポテトのミートグラタン