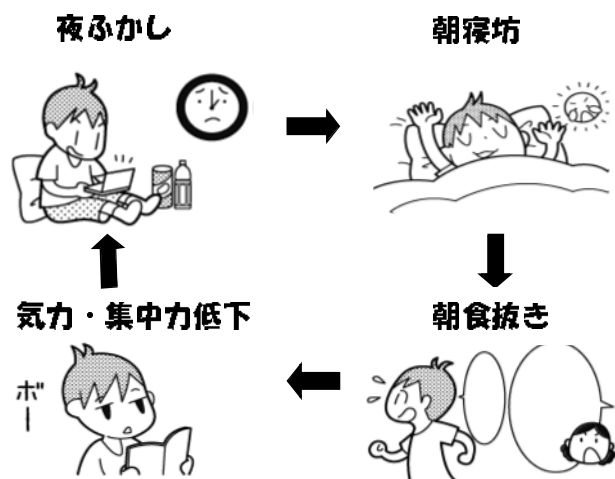


9月給食だより

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。しばらくはまだ暑さが続きそうですが、朝夕は涼しくなり、過ごしやすい季節になってきました。秋はおいしい食べ物がたくさんあるため、「味覚の秋」や「食欲の秋」とも呼ばれています。しっかり食べて、2学期も元気に過ごしましょう。



生活習慣を見直そう！



夏休みの生活を引かずって夜更かしをする習慣が続いていませんか？遅くまで起きていると、翌日なかなか起きられません。寝坊をして朝ごはんを食べずに学校に来てしまうと体温が上がらず、気力・集中力が低下してしまいます。夏休み中に生活習慣が乱れてしまった人は、早く生活リズムを取り戻しましょう。

生活リズムを整えるポイント

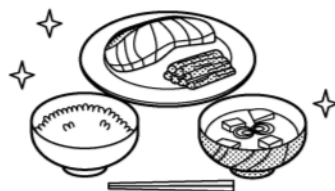
はやね！



はやおき！



朝ごはん！



生活のリズムを取り戻すポイントは「食事」です。1日3回、毎日規則正しい時間に食べましょう。同じ時間に食事をとることで生活リズムがもどってきます。特に朝食は体内リズムをコントロールし、体や脳を活動的にさせる役割があります。

平成27年9月
高岡市立牧野小学校



毎日しっかり朝ごはん

バランスの良い朝ごはんにするには…

4つのお皿をそろえよう！

副菜

(やさいのおかず)
腸の働きを活発にする。
(体の調子を整える。)



主菜

(肉・魚・卵・豆のおかず)
昼食まで元気が続く。
(体をつくる。)

主食(ごはん・パン)

脳と体の
エネルギー源となる。

汁物

(味噌汁・スープ・牛乳)
水分と足りない栄養を補う。



朝ごはんぴったりの「しらす」を使った
お手軽パワーアップメニューを紹介します。

「しらすオムレツ」

材料 4人分

しらす干し	20 g
小松菜	40 g
塩・コショウ	少々
卵	4 個
溶けるチーズ	20 g

作り方

- ① フライパンでしらすをさっと炒める。
- ② 茹でてない細かく刻んだ小松菜を入れて炒め、塩・コショウをする。
- ③ チーズと溶いた卵を入れる。
- ④ まとめてオムレツをつくる。

★小松菜を茹でずに、1つのフライパンで手早くできます。

「しらすわかめソテー」

材料 4人分

カットわかめ	4 g
人参	24 g
もやし	80 g
小松菜	120 g
しらす干し	30 g
ごま油	小2
砂糖	小2
醤油	小1 強

作り方

- ① わかめを戻しておく。
- ② ごま油で人参、もやし、小松菜を炒める。
- ③ ②にわかめ、しらす干しを加えて炒め、調味する。

☆醤油とごま油の香りで白いごはんが進みます。