

給食だより

新宮町立新宮北小学校
令和5年4月
栄養教諭 永尾 美佐

ご入学、ご進級おめでとうございます。新しい学校、新しい学年で「勉強や運動をがんばろう!」とさまざまな夢や希望を抱いていることとおもいます。そんな時、何をするにも、健康であることが一番です。そして、健康づくりには、1日3回の食事をとることが大切です。特に、朝食には1日を元気に過ごすための大切な役割があります。

朝食をとり、脳と体をしっかり目覚めさせ、毎日元気に登校しましょう。

朝食で3つのスイッチオン

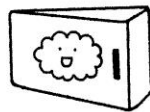


体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

おいしく朝食をとるためのポイント

朝食をとる時間を決めよう!



夜更かしをせず早めに寝よう!



早起きをして時間に余裕をもとう!



朝ごはんステップアップ 1・2・3

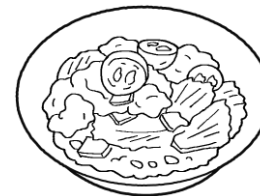


朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。



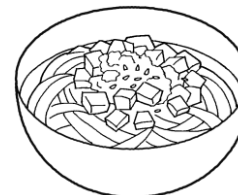
かんたん朝食におすすめ♪ 簡単レシピ

ハムたまトマチー丼



- ①レタス2枚を一口大にちぎる。ミニトマト3個のへたを取り、半分に切る。ハム2枚、スライスチーズ1枚を1cm角に切る。
- ②卵1個をボウルに割り、よくときほぐす。フライパンに油小さじ1を熱して卵を入れ、へらで大きく混ぜながら焼く。
- ③②が半熟状態になったら、①としょうゆ小さじ1、塩こしょう少々を入れ、レタスやミニトマトに軽く火が通るまで炒める。
- ④丼にご飯をよそい、その上に③を盛る。

さば缶豆乳うどん



- ①冷凍うどんをパッケージのつくり方のとおりに解凍する。
- ②さば缶は汁気をきってから身を軽くほぐしておく。トマト1/2個ときゅうり1/3本を1cm角に切る。
- ③豆乳120ml、めんつゆ(三倍濃縮)小さじ1/2とごま油小さじ1を混ぜ合わせておく。
- ④器に①と②を盛り、③を回しかけて白ごまを適量かける。