

給食だより



いえ ひと いっしょ ょ くだ (家の人と一緒に読んで下さい)

流山市立八木南調理場

朝ごはん、食べていますか?

がいまった。 朝ごはんは、1日のはじめに食べる食事なので、単に、栄養素をとるだけでなく、体を自覚めさせる働きがあります。

また、脳にもエネルギーが補給されるため、朝食を食べると、 しっかり勉強をすることができますよ。



♪ステップ1》 朝起きたらまず何かを食べる習慣を?!

- ゚ 朝ごはんを食べないという輩は、前の白の覆ごはんから、
- | お屋の豁後まで約17時間荷も食べていないという事。
- つまり、脳や体はエネルギーがれの状態です。
- **)** 特に、脳は凌も休むことなく24時間働いているので、
- すっかりエネルギー茶足です。そんな状態で勉強しても
 - ⁾ 頭に入ってきませんよね!
 - 学、韥ごはんを養べていない、養べないことがよくある、
- ▼ という人は毎日少しずつでも、まずは一口、朝ごはんを



♪ステップ2 ♪ 食べていればいいのかな? 主食だけの朝ごはん



そんな

「はんを続けていると、

「成長」

「崩のみなさんにとって

大切なたんぱく質・ビタミン・ミネラルなどが定りなくなってしまいます。

パンやごはん(主義) だけでなく、たんぱく質の多い

「論や

「大いたまごのおかず (主義)、ビタミン・ミネラルの多い

「野菜のおかずや

「おいずや、

「いると、

「いると

「いると、

「

○朝ごはんを食べよう·○ ①~@がそろった食事をしてね!

1パワーの源・主食 ごはん、パン、めん類、 シリアルなど

②筋肉や血の源・主菜 目玉焼き、焼き魚、 ハムステーキなど

③体の調子をととのえる・副菜 野菜サラダ、おひたし、 果物など

④汁物/飲み物 みそ汁、スープ、牛乳 など







今が旬 グリンピース



グリンピースは、えんどうの若い実です。

or comp に また こんさだん 今の時期で、新鮮なものは香りも甘みも格別です。

そこで15日の給食にはグリンピースが登場します。

八木南小学校の全員で、その日の朝、さやむき をしてもらい、そのグリンピースを使って、グ リンピースごはんを作る予定です。新鮮なグリン ピースはきっとおいしいですよ。お楽しみに!

作ってみませんか? くこぎつねあえ>

材料(4人分)

野菜 250g (キャベツ・人参・もやし等)

油揚げ 1枚

大さじ2 ちりめんじゃこ

白ごま 大さじ1 削り節小袋 1パック

「生姜絞り汁 1片分

Α しょうゆ

洒

小さじ2 小さじ1 ごま油

砂糖・塩

大さじ 1/2 小々

大さじ1

15日の給食に登場します。

さっぱりしていて、これからの暑 い季節にはとても食べやすい、お すすめの和え物です。ぜひ、ご家 庭でも作ってみてください。

作り方

- ① 野菜を食べやすい大きさに切り、 茹でる。
- ② 油抜きした油揚げをから煎りした 後、細切りにする。
- ③ ちりめんじゃこはから煎りする。
- ④ ごまを煎る。
- ⑤ 調味料色を混ぜる。
- 6 5に、1・2・3・4と削り節を加え て、和えたらできあがり。