



給食だより 9月

いえ ひと いっしょ よ くだ
(家の人と一緒に読んで下さい)

八木南共同調理場

朝ごはん、食べていますか？

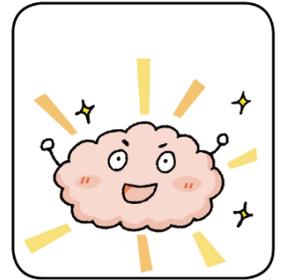
朝ごはんは、1日のはじめに食べる食事なので、単に、栄養をとるだけでなく、体を目覚めさせる働きがあります。

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？！

- 朝ごはんを食べないという事は、前の日の夜ごはんから、お屋の給食まで約17時間何も食べていないという事。
- つまり、脳や体はエネルギー切れの状態です。
- 特に、脳は夜も休むことなく24時間働いているので、すっかりエネルギー不足です。そんな状態で勉強しても頭に入ってきませんよね！
- 今、朝ごはんを食べていない、食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、朝ごはんを食べるようにしましょう。



♪ステップ2♪ 食べていればいいのか？主食だけの朝ごはん

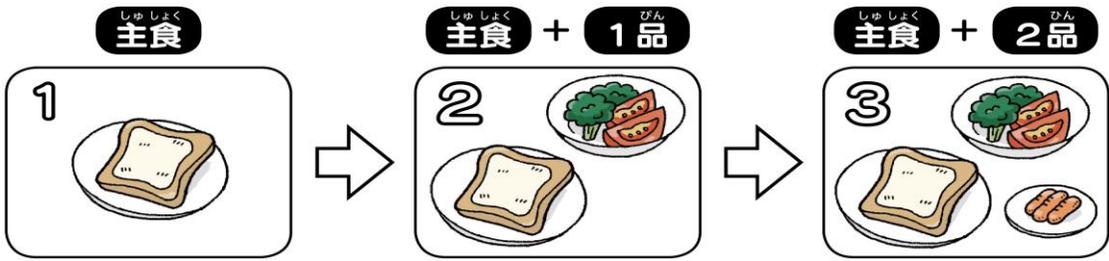


朝ごはんは食べているけれど、いつもかたんに“パンだけ”とか“ふりかけのごはんだけ”の人はいませんか？

そんな朝ごはんを続けていると、成長期のみなさんにとって大切なたんぱく質・ビタミン・ミネラルなどが足りなくなってしまう。パンやごはん(主食)だけでなく、たんぱく質の多い魚や肉、たまごのおかず(主菜)、ビタミン・ミネラルの多い野菜の

おかずや汁物(副菜)を組み合わせると、栄養のバランスが整い、元気に1日をスタートさせることができます。

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。

<超かんたん朝ごはんレシピ 自分で作ってみよう>

電子レンジ de 豆乳スープ!

深めの耐熱容器に、材料を入れて、電子レンジでチンするだけ。火も使わないので安心。



(材料 1人分)

- ・豆乳 200ml
- ・ウィンナー 2本
- ・玉ねぎ 小 1/4ヶ
- ・しめじ 1/4パック
- ・コンソメ 1/2ヶ
- ・こしょう 適量

(作り方)

- ① 耐熱容器に、豆乳と、コンソメを崩しながら入れる。
 - ② ①に火が通りやすいように、小さく切ったウィンナー、玉ねぎ、しめじを加え、電子レンジで約3分間加熱する。
 - ③ 塩・こしょうで味を調える。
- ※電子レンジの機種によって加熱時間は異なるので、様子をご覧ください。
※ふきこぼれやすいので注意してください

電子レンジ de 簡単オムレット

(材料 1人分)

- ・冷ご飯 120g
- ・牛乳 100ml
- ・卵 1ヶ
- ・キャベツ (細く切る) 1/2枚
- ・ベーコン (細く切る) 2枚
- ・ニンニク 少々 (※チューブでOK)
- ・バター 小さじ 1/2
- ・とろけるチーズ
- ・こしょう 適量



(作り方)

- ① マグカップに牛乳、コンソメ (崩す)、バター、ベーコン、ニンニクを入れ、約2分間電子レンジで温める。
 - ② 別の大きめの耐熱容器にご飯をよそり、①を回しかけ、ご飯をほぐすよう混ぜる。
 - ③ キャベツをのせ、真ん中をくぼませて、卵を割り入れ、黄身を箸で穴をあける。
 - ④ チーズをのせラップをし、約3分加熱。
 - ⑤ 食べるときは半熟の卵を割りながら食べてね。お好みでこしょうをふります。
- ※とてもふきこぼれやすいので注意!

納豆トースト

(材料 1人分)

- ・食パン 1枚
- ・納豆 1パック
- ・スライスチーズ 1枚
- ・マヨネーズ 適量

栄養満点の納豆をトーストにしてみると、意外においしいです。1度試してみたいでしょうか?

- ① 納豆容器の中で、タレと混ぜておく。
- ② パンに納豆を端まできれいに広げ、チーズをのせる。仕上げにマヨネーズをかける。
- ③ チーズがとろけるまで、トースターで焼いたらできあがり!!

