

端午の節句

1日(水)給食でかしわもちが登場♪



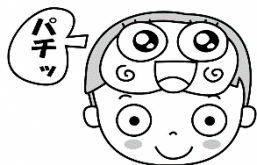
今月のテーマ・・・朝ごはんについて

新学期が始まりひと月がたち、子ども達は新しい学級での給食に慣れてきた様子が見えます。

連休明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて

1日を元気にスタートさせましょう。

朝ごはんは元気の源！ 朝食で3つのスイッチオン！



脳のスイッチ

朝ごはんは、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、午前中に活動するための力になります。



体のスイッチ

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、脳のエネルギーになります。



おなかのスイッチ

朝ごはんを食べ、食べ物が胃に送られると、腸が動き始めて、排便を促してくれます。

学力も体力もアップ！朝ごはん

朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、体力・運動能力や学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でもわかっています。



主食

ごはん、おにぎり、パン

+ 汁物

野菜の味噌汁、野菜スープ

+ おかず(主菜)

肉・魚・卵・大豆のおかず

+ 果物

バナナ、オレンジ

+ 牛乳・乳製品

牛乳、ヨーグルト

夕ごはん残りや、冷凍食品等の市販品を利用してもOK



簡単！便利！みそ玉

「みそは朝の毒消し」と言われるように、朝食にみそ汁を取り入れたいけれども、毎日朝からみそ汁を作るのは大変ですね。そんな忙しい朝にピッタリなのがみそ玉です！冷蔵庫や冷凍庫で保存すると2週間から、1か月保存ができます。お湯をそそぐだけでみそ汁ができてあがるので、手軽で簡単です。お子さんとみそ玉を作ってみてください。



好きな具材をみそと一緒に丸めて冷凍しておけば、簡単にみそ汁が楽しめます。

【みそ玉8個分の材料】

みそ 100g ・ 乾燥わかめ 10g けずり粉 8g ・ ラップ

【作り方】

- ①乾燥カットわかめを細かくする。
- ②わかめとけずり粉、みそを混ぜる。
- ③②を8等分して、約15gのボール状にまるめ、ラップで包む。ごま・乾燥野菜をトッピングしてもOK

【みそ汁にする時】

器にみそ玉を入れ、お湯を150mlそそぎ、みそ玉をはしでくずして溶かす。

※お湯の量で味の調整をして下さい。