

端午の節句

1日(木)の給食でかしわもちが登場♪



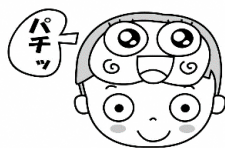
今月のテーマ・・・朝ごはんについて

朝ごはんは元気の源！ 朝食で3つのスイッチオン！

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うかがえます。

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。



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、脳のエネルギーになります。



体のスイッチ

朝ごはんを食べると、食べ物を消化する器官が動きはじめ、体温があがります。体温があがると、体が目覚めて活動モードに切りかわります。



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。



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あがるので、手軽で簡単です。ぜひ、お子さんと具材をアレンジしながら、みそ玉を作ってみて下さい。

【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。

【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。



わかめ・あおさ・切干大根・麩・ごま など、様々な具材でアレンジして作ってみてくださいね！