

* 給食だより *



新年度が始まり、1ヶ月が過ぎました。この時期は体調をくずしやすくなりがちです。食事をしっかりとって、規則正しく生活しましょう。



朝ごはんをしっかりと食べましょう

頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果



朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切になります。

わたしたちの体には、時計遺伝子という仕組みがあり、朝ごはんを食べることで1日の活動をスムーズに始めることができますようになります。子どもたちと一緒に朝ごはんをきちんと食べることの大切さを、改めて見直してみてもいいかもしれません。



肥満を防ぐ

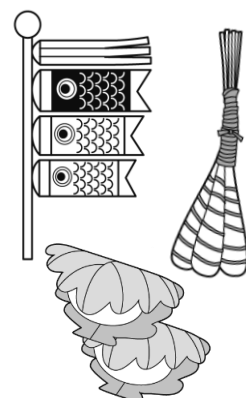
朝ごはん生活

みなさんの中で、太りたくないからと朝ごはんをぬいている人はいませんか？ もし、そういう人がいたら、それは逆効果です。朝ごはんを毎日食べるの方が、そうでない人よりも肥満になる割合が少ないことがわかっています。健康な体づくりのためには、1日3食、自分に合った量をしっかりと食べることが大切です。



端午の節句

5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。こいのぼりや武者人形を飾ったり、「ちまき」や「かしわもち」を食べたりします。



つくってみましょう！ ～炒り豆腐丼～

・材料(1人分)

ご飯 茶碗1杯
豆腐 100g
ひき肉 25g
玉ねぎ 1/4個
卵 1個
油 適量
しょうゆ 小さじ1
砂糖 小さじ1/2

・作り方

- 1 玉ねぎを薄く切る
- 2 フライパンに油をしき、ひき肉、玉ねぎ、豆腐の順で炒める
- 3 水を適量入れ、材料を煮る
- 4 材料が煮えたら味付けをし、卵を流し入れる
- 5 火が通ったら、ご飯の上にかけて完成

