

9月の給食だより



季節は、もう秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。2学期は、運動会や修学旅行・社会見学など、行事もたくさんあります。元気に過ごすために、生活リズムを整えましょう。まずは、朝ごはんをしっかり食べることから始めましょう。日中はしっかり活動し、早めに寝るリズムをつくりましょう。



朝ごはんを食べて1日を元気にスタート

～朝ごはんの力とは～

- 寝ている間に、前の日に食べたものは消化され、脳のエネルギー源であるブドウ糖はほとんどゼロに。朝ごはんを食べることで脳へエネルギーを送ります。
- 寝ている間に、体温は下がってしまいます。朝ごはんを食べることで、体温が上がります。
- 食べものをかんで、食べものが胃に送られると、体のスイッチが入ります。快便で、気分も爽快になります。

朝ごはんをステップアップしよう！！

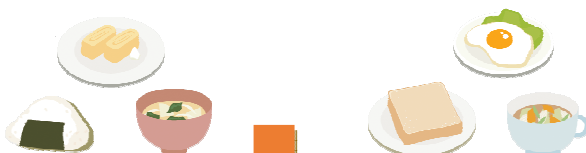
1 まずは、何か食べることから始めよう。



2 簡単な卵料理などをプラスしてみよう



3 具沢山の汁やスープを足してみよう



4 野菜のおかずをそえれば栄養満点！



作ってみよう! 給食レシピ

☆いわしのアングレース☆

材料	1人分
いわし三枚おろし角切り	40g
片栗粉	3g
揚げ油	適量
ウスターソース	小さじ2分の1
トマトケチャップ	小さじ1
砂糖	小さじ2分の1
パン粉	2g

- ①パン粉をきつね色になるまで、から炒りする。
- ②いわしに片栗粉をつけて油で揚げる。
- ③ウスターソース・トマトケチャップ・砂糖の調味料を合わせて煮る。
- ④③のいわしにパン粉をふりかけて仕上げる。

