



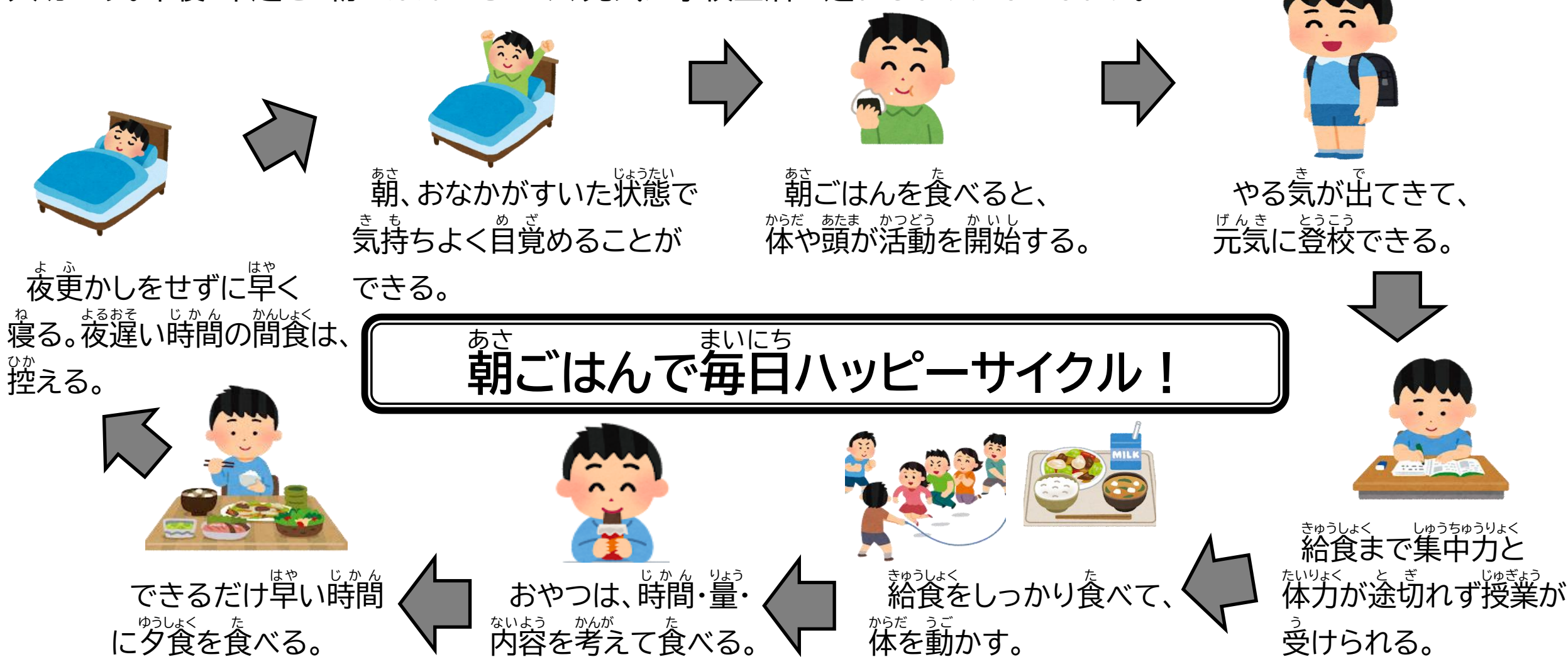
9月 きゅうしょくだより



だざいふしがっこうきゅうしょくだより
太宰府市学校給食会

朝ごはんしっかり食べていますか？

夏休みの間に、生活のリズムが乱れていませんか？心と体が健康に成長するためには、生活リズムを整えることが大切です。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、元気に学校生活を送れるようにしましょう。



朝ごはん3つのスイッチをオン

あたまのスイッチ

脳に栄養を送り、頭が目覚めるスイッチです。

《主食：ご飯やパンなど》

からだのスイッチ

体温を上げて、体全体が目覚めるスイッチです。

《主菜：肉や魚、卵、豆、豆製品など》

おなかのスイッチ

排便を促して、おなかをすっきりさせてくれるスイッチです。

《副菜・汁物：野菜やきのこ、果物など》

★ 朝ごはんは、体の中の3つのスイッチをオンにする食べ物や料理を、バランスよく食べることが大切です。★

給食の献立より

☆レタスのスープ☆

今月の「朝ごはん献立」で実施します。朝ごはんのスープなど野菜の入った汁物をとると、寝ている間の汗などで不足した水分とミネラルを補給することができます。

<材料(4人分)>

ベーコン	25g
レタス	1/2玉
エリンギ	1/2パック
玉ねぎ	1/2個
人参	1/4本
パセリ	1本
鶏ガラスープ	大さじ1/2
塩・こしょう	少々
みず	400cc

<作り方>

- ① ベーコン、レタスは1cm幅に切り、エリンギは1cm幅の短冊切りにし、玉ねぎは5mm幅のスライス、人参は千切り、パセリはみじん切りにする。
- ② ベーコン、エリンギ、玉ねぎ、人参、水を鍋に入れて煮る。
- ③ レタスを入れ、火が通ったら調味料を入れて味を調える。
- ④ 仕上げにパセリを入れる。

★夏から秋にかけてできる「レタス」は、特にみずみずしさがあって、おいしくいただけます。その季節にできるおいしい野菜を使って、作ってみてください。

※調味料はお好みで調整してください。

