

9月 給食だより





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、おなががすいた状態で 気持ちよく目覚めることが できる。



朝ごはんを食べると、 体や頭が活動を開始する。



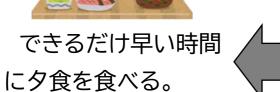
やる気が出てきて、 元気に登校できる。

夜更かしをせずに早く

寝る。夜遅い時間の間食は、 控える。









おやつは、時間・量・ 内容を考えて食べる。





給食をしっかり食べて、 体を動かす。

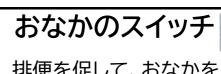


給食まで集中力と 体力が途切れず授業が 受けられる。

朝ごはんで3つのスイッチをオン







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。朝ごはんで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。

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、

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。

<材料(4人分)>

<作り方>

25g ベーコン 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

塩・こしょう

水

大さじ1/2 少々

400cc

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り、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。



