



7・8月 きゅうしょくだより



だざいふしがつこうきゅうしょくだより
太宰府市学校給食会

★ しっかり食べよう！ 朝ごはん ★



みなさん、毎日朝ごはんを食べていますか？朝ごはんを食べると、体が元気に動き出し、1日を気持ち良くスタートできます。車にとってのガソリンのように、人間は食べ物からエネルギーを補給することで、物事を考えたり体を動かしたりすることができます。朝起きたときは、夕食から時間が経っていてエネルギーが不足している状態なので、脳や体の能力が低下しています。

1日のスタートから元気に活動するために、しっかり朝ごはんを食べましょう。

朝ごはんでは3つのスイッチオン!!



あたまの スイッチオン



朝ごはんを食べると脳に栄養がとどいて、頭(脳)の働きが活発になります。集中力が高まり、授業で学習したことがしっかりと頭にはいるようになります。

からだの スイッチオン



朝ごはんを食べると寝ている間に下がった体温が上がり、元気に1日を過ごすための体の準備が整います。体を活発に動かすことですっきりした気持ちになります。

おなかの スイッチオン



朝ごはんを食べると胃や腸が活発に動き出します。胃や腸が働くと、便がしっかりと出て心も体もスッキリします。

栄養バランスを考えて朝食を食べよう！

食べ物は、それぞれがもつ主な働きによって、3つの仲間に分けることができます。栄養バランスを考えて3つの仲間の食べ物を組み合わせるとすることが大切です。

黄色の食べ物 ➡ あたまのスイッチオン

たんぱく質を多く含む
ごはんやパンなど



赤色の食べ物 ➡ からだのスイッチオン

たんぱく質を多く含む
肉・魚・卵・大豆製品など



緑色の食べ物 ➡ おなかのスイッチオン

食物せんいを多く含む
野菜や果物



今月の給食より

☆わかめの酢の物☆

今月の「朝ごはん献立」で実施します。朝の食欲がわかない日でも、朝ごはんに酢の物を取り入れることで、食べやすく体の目覚めを助けてくれます。

<材料(4人分)>

わかめ(乾燥)	4g
キャベツ	2〜3枚分
もやし	60g
酢	大さじ1
砂糖	小さじ1
薄口醤油	小さじ1
塩	少々
すりごま	大さじ1

A {

<作り方>

- ① キャベツは、短冊切りにする。
- ② キャベツともやし、わかめをゆで、水で冷やし、水気を切る。
- ③ Aを混ぜ合わせる。
- ④ ②にAを加えて、和える。
- ⑤ ごまをふりかけて、仕上げる。



★アレンジレシピ

野菜は、好きな野菜で作ることができます。

ゴマ油やサラダ油を少し加えると、味に深みがでます。

※調味料はお好みで調整してください。