

5月
かわさきまちがっこうきゅうしょく
川崎町学校給食センター

はやね はやお あさ しゅうかん み げんき どうこう
早寝・早起・朝ごはんの習慣を身につけ、元気に登校しましょう。



からだ

あさ ね あいだ つか
朝ごはんは、寝ている間に使ったエネル
えいようそ ほきゅう ごぜんちゅう かつどう
ギーや栄養素を補給し、午前中に活動
ちから
するための力になります。



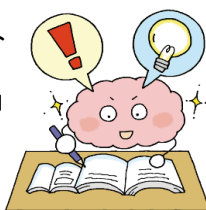
あたま

ごはんやパンに含まれている炭水化物
は、体の中でブドウ糖に分解され、脳の
エネルギー源になります。

おなか

朝^{あさ}ごはんを食^たべると、腸^{ちよう}が動^{うご}いてうん
ちがたくなります。朝^{あさ}からすっきりし
て元^{げん}氣^きに活^{かつ}動^{どう}しましょう。

朝ごはんを毎日食べる人の方が、学力調査の平均正答率や体力テストの合計点が高い傾向にあり「何もやる気が起こらない」や「イライラする」など不調を訴える割合が低い傾向にあるという報告があります。学力、体力、気力を向上させるためにも、朝ごはんをしっかり食べましょう。



まえ ひ のこ
前の日の残りや
かこうしょくひん つか
加工食品をうまく使う!

ぜんじつ
前日のおかずやごはんをとっておい
たり、加工食品、冷凍食品を活用した
りすると、時間の短縮ができます。



しょうらい　かんが　じぶん　あさ　じゅんぴ　ちから　たいせつ
将来のことを考えて、自分で朝ごはんを準備する力をつけていくことも大切です。



★.....★.....★.....★.....★.....★.....★.....★.....★.....★.....★.....

あさごはんや
おべんとうに！
つくりおきもできる♪

給食レシピ



レシピは4人分です。



つく かた
～作り方～ ■

- ・ハム（たんざくぎり） 40g
- ・キャベツ（せんぎり） 120g
- ・にんじん（せんぎり） 30g
- ・コーン 25g
- ◇レモンドレッシング 30g

- ① キャベツ、にんじん、コーンをやわらかく
なるまでゆでる。 ▯
 - ② 水^{みず}気^けをよく切り、お皿^{さら}に広^{ひろ}げて冷^さます。 ▯
 - ③ 短冊^{たんざくぎ}切りにしたハムと さました野菜^{やさい}とまぜる。
 - ④ レモンドレッシング^{しお}をかけて完^{かん}成^{せい}☆
- ※うすくちしょうゆ、塩^{しお}こしょうで味^{あじ}をととのえてください。



- ・にんじん（せんぎり） 120g
- ・コーン 40g
- ・ツナ 40g
- ◇マヨネーズ 35g
- ◇しょうゆ 1g
- ◇こしょう 少々

- つく かた
～作り方～
- ① コーン、にんじんをゆでる。
 - ② 水^{みず}気^けをよく切^きり、お皿^{さら}に広^{ひろ}げて冷^さます。
 - ③ ツナ^{あぶら}の油^{あぶら}をきり、さ^やまし^{さい}た野菜^{やさい}とまぜる。
 - ④ ◇の調味料^{ちょうみりょう}とあわ^{かん}せて完^{かん}成^{せい}☆



★.....★.....★.....★.....★.....★.....★.....★.....★.....★.....★.....