

# 食育だより

5月  
川崎町学校給食センター

みなさんが元気に成長するためには、規則正しい生活習慣が大切です。

早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身につけ、元気に登校しましょう。



## あさごはんでは3つのスイッチオン!!

からだ

朝ごはんは、寝ている間に使ったエネルギーや栄養素を補給し、午前中に活動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。

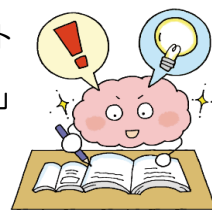
おなか

朝ごはんを食べると、腸が動いてうんちがたくなります。朝からすっきりして元気に活動しましょう。



## 朝ごはんでは学力・体力・気力 アップ!!

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。



## あさ じゅんび かんたんに朝ごはんを準備するには...



<p>ほうちょう つか 包丁を使わないものや ひ つか 火を使わないものを!</p>	<p>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!</p>
<p>なっとう どうぶ くだもの 納豆や豆腐、ハム、バナナなどの果物は、包丁を使わず、加熱せず食べることができるので、簡単です。</p>	<p>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。</p>
<p>れい なっとう 例) 納豆、ハム、チーズ、レタス、トマト、いちご、バナナ</p>	

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。



### キャベツのレモンあえ

- ・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

～作り方～

- 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 水気をよく切り、お皿に広げて冷ます。
  - ③ 短冊切りにしたハムと さました野菜とまぜる。
  - ④ レモンドレッシングをかけて完成☆
- ※うすくちしょうゆ、塩こしょうで味をととのえてください。



### キャロットサラダ

- ・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

～作り方～

- ① コーン、にんじんをゆでる。
- ② 水気をよく切り、お皿に広げて冷ます。
- ③ ツナの油をきり、さました野菜とまぜる。
- ④ ◇の調味料とあわせて完成☆

