

# 食育だより

5月  
川崎町学校給食センター

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。早寝・早起き・朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。



## あさごはん 3つのスイッチオン!!



からだ  
スイッチ

朝ごはんは、睡眠中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  
スイッチ

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  
スイッチ

体は朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなります。朝食をとって朝からすっきり活動しましょう。



## 朝ごはん 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は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と食べましょう。



## ▶ 朝ごはん 手軽に食べられる食品

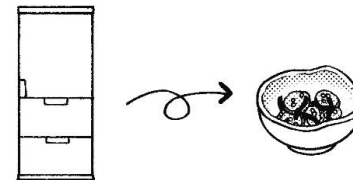
包丁を使わずに食べられるものや、加熱せずに食べられるものを使うと、朝ごはんを簡単に準備することができます。



## ▶ 朝ごはん 準備の時間短縮ポイント

朝ごはんに前日の残り物や加工食品、冷凍食品を活用すると、時間の短縮ができます。

★前日の残り物を活用



★加工食品や冷凍食品の活用



## 給食レシピ



## しらすとチーズのサラダ

●材料(4人分)

- ・キャベツ.....140g
- ・人参.....20g
- ・きゅうり.....20g
- ・しらす干し.....5g
- ・チーズ.....20g

●作り方

- ★ごま油.....小さじ1
- ★しょうゆ.....小さじ1
- ★酢.....小さじ1/2
- ★砂糖.....小さじ1/2
- ・いりごま.....小さじ1

- ① キャベツ、人参、きゅうりを細切りにし、人参とキャベツをさっとゆでる。
- ② 調味料(★)をよく混ぜる。
- ③ 野菜としらす干し、チーズを混ぜ、②の調味液と合わせる。
- ④ 最後にいりごまをかけて完成。

