

ランチニュース



平成20年9月
大府市教育委員会
大府市学校栄養士会

今月のテーマ

朝食をしっかり食べよう

家族みんなで、毎朝
食べましょう。

時間がない、食欲がない、朝食が用意されていないというような理由で朝食を食べてない人、食べてもパンとジュースだけ、ごはんにふりかけだけという人がいます。朝食の大切さを今一度考えてみましょう。

朝食をしっかり食べると・・・

こんなに良いことがあります！



○睡眠中に下がった体温が
上がって体が活動しやす
い状態になります。



○脳にエネルギーが補給され
るので、脳が活発に動き出
します。



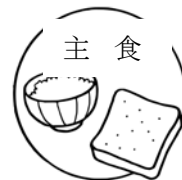
○規則正しい生活
習慣が身に付き
ます。



○消化器系が刺
激をうけて、排
便がうながさ
れます。

☆どんな朝食を食べればいいの？

基本は「主食+主菜+副菜+ (汁物・飲み物)」がそろったメニューです。主食のご飯やパンなどには、炭水化物が多く含まれています。それが体内で分解されて、ブドウ糖という脳のエネルギーになるので朝食に欠かせません。それに血や肉や骨のもとになるたんぱく質が多く含まれる卵や肉・魚などの主菜、体の調子を整えるビタミン類が多い野菜や果物などの副菜が加えられることで栄養バランスがよくなります。汁物はこれらに不足している栄養を補うほか、のどごしをよくして食事を食べやすくします。



季節のわが家の朝ごはんレシピ

<主菜>大葉入り卵焼き

材料 (4人分) 卵4個 大葉10枚 ちりめんじゃこ大さじ4
牛乳大さじ6 砂糖大さじ3 塩少々

作り方 ①大葉はせん切りにする。ボールにすべての材料を入れて混ぜ合わせる。
②卵焼き器を十分に熱くして油を入れ、厚焼き卵を作る要領で焼く。

<副菜>オクラのおかか和え

材料 (4人分) オクラ20本 かつお節6g ポン酢 (又はしょうゆ) 大さじ4

作り方 ①オクラは板ずりをし、ゆでる。ゆで上がった後冷水にとり、水気を切る。
②斜めに3mm厚さ位に切ったものと、かつお節をまぜる。食べる直前にポン酢をかける。

☆このおかずに、ごはん (主食) とみそ汁 (汁物) を組み合わせましょう。



毎月19日は「食育の日 ~おうちでごはんの日~」



※給食実施日の2日前(土日祝日は除く)の午前9時までに欠食連絡があった場合は、欠食扱いとし、給食費をいただきません。