

ランチニュース



平成22年9月
大府市教育委員会
大府市学校栄養士会



はや ね はや お あさ 早寝早起き朝ごはん ~できることから始めよう~



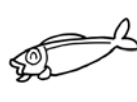
長い夏休みも終わり、2学期が始まりました。生活習慣の乱れが学習意欲や体力、気力の低下につながるといわれています。「早寝早起き朝ごはん」で1日も早く生活のリズムを整えましょう。

早寝早起きをして、軽い空腹感があると朝ごはんをおいしく食べることができます。早寝早起きの他にも、夕食を食べたあとは何も食べない、毎日決まった時間に食卓につく、少量でも食べる習慣をつけるなど、自分のできることから始めて、子どもも大人も朝ごはんを毎日食べる習慣を身につけましょう。

しゅ しょく 「主食だけ」でいいのかな？

知多地方の食生活アンケート結果（平成20年度）では、朝食の内容は約3人に1人が「主食だけ」で、野菜を食べていない子どもが半数以上いるという結果でした。菓子パン、お菓子、ジュースなど、おやつのような朝ごはんも見られました。これらを食事がわりにすると栄養が偏ります。献立のパターンを考えておく、夕食の残りを利用する、前日に料理の下準備をするなどの工夫をして、1日を元気に過ごすことができる朝ごはんにしましょう。

<組み合わせ例>



主食（ごはん）＋汁物（みそ汁）＋主菜（焼き魚）＋副菜（ごまあえ・果物）

主食（パン）＋飲み物（牛乳）＋主菜（目玉焼き）＋副菜（サラダ・果物）



《朝ごはんレシピ紹介》 ポーチドエッグ入りスープ

材料（4人分）

ミニウインナー 100g
キャベツ 120g
にんじん 40g
卵 4個
固形スープ 2個
塩 少々
こしょう 少々

（作り方）

- ① キャベツ、にんじんは千切りにする。
- ② なべに水4カップを入れ、煮立ったら固形スープと塩・こしょうを加える。
- ③ 卵を落とし、半熟程度に煮る。
- ④ ウインナー、キャベツ、にんじんを加える。
- ⑤ 塩、こしょうで味をととのえる。



※家にある野菜を使って作りましょう。



毎月19日は「食育の日 ~おうちでごはんの日です~」



※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。