

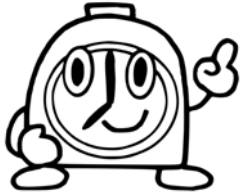
ランチニュース



平成23年9月
大府市教育委員会
大府市学校栄養士会

朝ごはんは脳や体の目覚まし時計！

朝起きた時に、目が覚めたと思っても、実際はまだ活発に動ける状態になっていません。朝から元気に活動するために、脳と体を目覚めさせる朝ごはんを家族みんなで毎日食べましょう。



朝ごはん効果

- ☆体温が上昇！＜体が元気に活動するよ＞
- ☆脳にエネルギー補給！＜集中力がアップするよ＞
- ☆腸を刺激！＜便通がよくなるよ＞

☆朝ごはんには野菜をとり入れましょう☆

パンだけ、ごはんだけという朝ごはんの人はいませんか。主食だけでは栄養のバランスがかたよってしまいます。＜主食＞に＜主菜＞・＜副菜＞・＜汁物・飲み物＞を上手に組み合わせましょう。特に野菜が不足している人が多いので、朝から野菜を食べて体の調子を整えましょう。



<p>主菜 体をつくる</p> <p>肉・魚・卵・大豆製品など</p>	<p>副菜 体の調子を整える</p> <p>野菜・きのこ・海そう・くだものなど</p>
<p>主食 体のエネルギー源になる</p> <p>ごはん・パン・めんなど</p>	<p>汁物・飲み物</p> <p>足りない栄養や水分をとる</p> <p>みそ汁・スープ・牛乳など</p>

《朝ごはんレシピ紹介》 野菜とツナのさっと煮

※簡単にできる副菜です。季節の野菜やきのこを入れてもいいですよ！

＜材料4人分＞

こまつな 400g ツナ油漬け1缶(165g)
A(だし汁300cc みりん大さじ2 しょうゆ大さじ1.5)



＜作り方＞

- ① こまつなは根元を少し切り落として4cmの長さに切り、茎と葉に分ける。
- ② ツナ缶は缶汁を切る。
- ③ 鍋にAを入れて煮立て、こまつなの茎、ツナの順に加え、強火で2～3分煮る。
- ④ ③にこまつなの葉を加えてさっと混ぜ、ひと煮して火を止める。



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。