

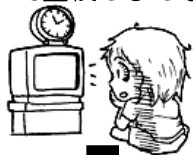
# ランチニュース



平成22年11月  
大府市教育委員会  
大府市学校栄養士会

## 規則正しく食べよう

肌寒い季節になり、朝起きるのがつらい人もいるかもしれません。そんな時こそ、しっかり朝食を食べて登校しましょう。朝食は生活のリズムを整えてくれます。あなたはどちらでしょう？



夜ふかしをする



夜ふかししないで  
早寝でぐっすり



朝起きられない



早起きで気持ちがいい



朝食が食べられない



朝食を食べて、頭も体もすっきり



朝からあくびをする  
頭がボーとする



元気に運動や勉強ができる



気分が悪くなる

### 規則正しい食事で、体内時計をリセットしよう

体は1日25時間のリズムを刻んでいます。それを、1日24時間にリセットすることが大切です。朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べることで、体内時計がリセットされ、体調を整えることができます。

#### 《給食レシピ紹介》 さけのみそマヨネーズ焼き

<材料：4人分>

さけ切り身・・・4切れ  
赤みそ・・・10g  
マヨネーズ・・・40g  
みりん・・・5g

<作り方>

- ① みそ・みりん・マヨネーズを混ぜ合わせたものに、さけを20分くらい漬け込む。
- ② 鉄板に並べ、オーブンで焼く。または、フライパンで焼く。



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、給食費をいたしません。