



みらい



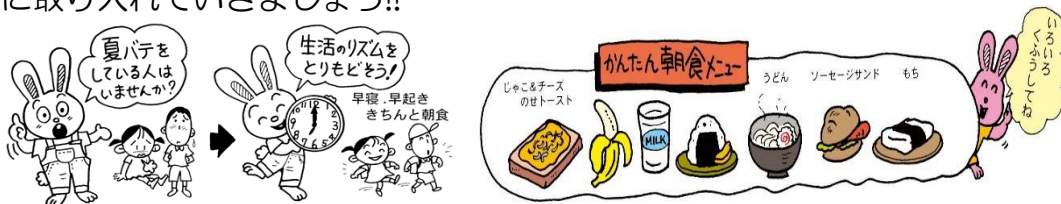
平成27年9月
橘沢小学校給食室

朝ごはんをしっかり食べよう!!

長かった夏休みも終わり2学期がスタートします。2学期の最初のイベントと言えば、「運動会」ですね。運動会で良い結果を出すために、まずは、生活のリズムを規則正しいものに戻すことが重要です。

夏休み中、朝ごはんはきちんと食べていましたか？朝ごはんは、1日を元気にスタートさせるために、欠かせないエネルギーの源です。朝ごはんをしっかり食べて、運動会の練習に励み、当日は大活躍できるようにしましょう。

また、練習で疲れた体には、ビタミンC、ビタミンB1などが疲労回復に効果的な栄養素です。果物、野菜はビタミンCが豊富です。ビタミンB1はブタミンとも言われ、豚肉に多く含まれている栄養素です。積極的に取り入れていきましょう!!



あなたの朝食をチェック!

(○・×で答えてください)
*家族みんなとチェックしてみよう。

- 朝、起きたときに食欲がある。
- 朝食は必ずとっている。
- 朝食は決まった時間にとっている。
- 主食はご飯を食べている。
- バランスを考えたメニューを心掛けている。
- メニューのバリエーションが豊富である。
- 家族と一緒に食べることが多い。
- 会話のある食事を心掛けている。
- ゆっくりよくかんで食べる。
- 毎日、お通じがある。

- 判定
- が0~4 : 朝食の大切さを見直して。
 - が5~8 : 栄養のバランスを再チェック。
 - が9~10 : ほぼ完璧、この調子が続けて。



Let's cooking! 作ってみよう。

にんにく、じゃがいもなどの疲労回復に役立つ食材がたくさん入った、スタミナスープのレシピを紹介します。具たくさんのみそ汁に、牛乳を少し加えて、カルシウムアップさせたメニューです。味噌と牛乳は意外にも相性がいいのです。給食では9月24日に提供予定です。

スタミナスープ 4人分

材料

じゃがいも	中1個
だいこん	80g
にんじん	1/2本
たまねぎ	小1個
ねぎ	1/2本
にんにく	1片
豆腐	1/3丁
サラダ油	大1
味噌	大2強
牛乳	40cc
コンソメ顆粒	5g
水	500cc

作り方

- ① 野菜をそれぞれ、下処理する。じゃがいも、だいこん、にんじんはいちょう切り、玉ねぎはスライス、ねぎは小口切り、にんにくはみじん切り、豆腐はさいの目切りにする。
- ② 鍋にみじん切りにしたにんにくをいれ、油を入れ弱火で香りを出すように炒める。
- ③ ②ににんじん、玉ねぎ、だいこん、じゃがいもを加え、炒める。油が野菜になじんだら、水を加え野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④ 野菜が煮えたら、豆腐、ねぎを加え、コンソメ、みそを入れて調味する。最後に牛乳を入れて一煮立ちさせ仕上げる。

※ このスープに豚肉を加えると最強の疲労回復メニューになります。



9月1日は「防災の日」です。



9月1日は「防災の日」です。関東大震災が起こったことと、暦の上で二百十日にあたり、台風が発生しやすい時期ということから制定されました。

近年、地震や台風など自然災害が多発しています。いつ、どんなことが起こるかわかりません。この日は、温かいものが食べられるということに感謝して、残さず食べてもらいたいと思います。