

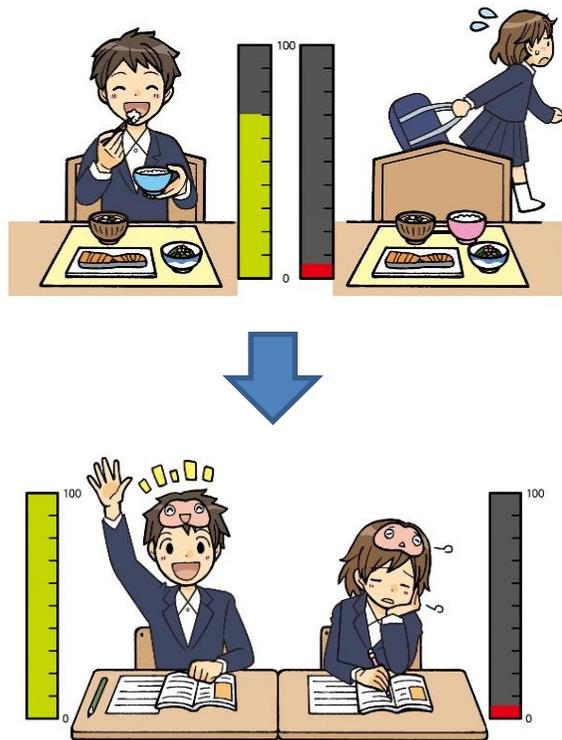
食育だより 5月号

斑鳩町立斑鳩中学校
学校栄養士 川邊
発行 令和 3年 5月

目標

☆朝ごはんを食べよう☆

新学期が始まり1ヶ月が過ぎようとしています。新しい学年にも少しずつ慣れてきた頃かと思えます。皆さんはちゃんと朝ご飯を食べていますか？朝ご飯は、一日の始まりに体のリズムを整える大切なものです。時間の慌ただしい朝ですが、少しでも朝ご飯を食べて登校してくださいね。



朝ご飯を食べると

- ★ エネルギーの補給
- ★ 脳が目覚める
- ★ 体温上昇
- ★ 胃や腸の働きが活発になる
- ★ 排便を促す

Q.朝に食べれば何でもいいの？

A.栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

朝から元気に活動するためには、ただ食べれば良いのではなく、いろいろな栄養素をとることが大切です。主食、主菜、副菜、汁物（飲み物）をそろえ、栄養バランスのとれた朝ごはんを食べましょう。それが難しい時には、まず、おにぎりや具たくさん味噌汁、パンとヨーグルト、チーズ、フルーツなど手軽にとれる物からはじめて、少しずつ増やしていけるといいですね。

野菜たっぷり朝ご飯レシピ紹介

☆具たくさんミネストローネ☆（2人分）

＜材料＞		
ジャガイモ	小1個	①ベーコンを適量の油で炒めます。
トマト（生・缶）	60g	②カットした野菜（おこのみ）を炒めます。
にんじん	30g	③水を入れ野菜が煮えたらトマトを入れます。
タマネギ	60g	④マカロニを入れてしばらくかき混ぜながら煮る
ベーコン	24g	⑤コンソメ、塩、こしょうで味付けをし完成
マカロニ	8g	
コンソメ	7g	

※お野菜は冷蔵庫にあるもの何でもお好みで入れてください。

初夏に美味しい食べ物を 味わってみよう！

初夏に旬を迎える食べ物には、エンドウ豆、アスパラガス、筍、いんげんまめ、新じゃがいも、新キャベツ、新タマネギ、かつお、などさまざまな食べ物があります。気温の変化に左右されますが、旬のものは、美味しいだけでなく、栄養価も高いので、素材の味を生かした調理法で、この時季ならではの旬の味を積極的に楽しみましょう。給食でも旬の野菜をたくさん使用していますので意識しながら食べてみてください。



給食室からこんにちは！

斑鳩中学校の給食は、5人の調理員さんと栄養士で約412人分を心を込めて作っています。食器の返却の時は「ごちそうさまでした！」の一言をお願いします。



