

# 食育たより スクールランチ



8.9月の目標

(おうちのひととよみましょう)

## 体のリズムをととのえよう

湯梨浜町立泊小学校 2022.8.25

にがつき 2学期がはじまりました。学校がある時の生活リズムにもどるように、しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。



あさ のう からだ ほきゅう しょくじ  
**朝ごはんは、脳と体のエネルギーを補給する食事です。**

【主食+主菜+副菜】のくみあわせの食事が理想的です。ご飯だけ、パンだけではなく、おかずを組み合わせて食べましょう。

朝ごはんを食べることによって、体温も上がり、脳にエネルギーが補給され、脳や体が活動をはじめます。朝ごはんを食べて脳と体にスイッチを入れましょう。

<p><b>主食</b> 脳と体のエネルギーのもとになる</p>	<p><b>主菜</b> 血・肉・骨など、体をつくるもとになる</p>	<p><b>副菜</b> 栄養素をスムーズに運び、体の調子を整える</p>	<p><b>果物・乳製品</b></p>
----------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------------	----------------------

ふくさい 副菜として使う野菜 (料理) をプラスしてみましょう ☆☆☆ 8月31日は野菜の日です!! ☆☆☆

きゅうりの青じそ和え  
輪切りにしたきゅうり・もやし等の野菜をゆで冷まし、刻んだ青じそと塩で和えたさっぱりした料理です。



なつやさい 夏野菜のみそ汁  
なす・かぼちゃ・たまねぎ・にらを入れたみそ汁です。油揚げなどを入れると、さらにバランスがよくなります。



ぶたにく 豚肉のしょうが炒め  
すりおろしたしょうがを使って、鶏肉や豚肉を炒めます。野菜と一緒に炒めてもおいしいです。