

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

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。



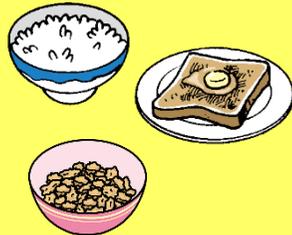
朝ごはんは、**脳と体のエネルギーを補給する食事**です。

【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。

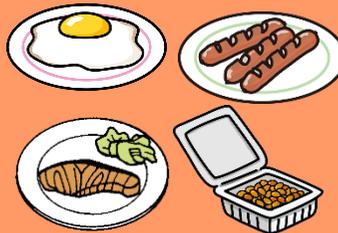
主食

脳と体のエネルギーのもとになる



主菜

血・肉・骨など、体をつくるもとになる

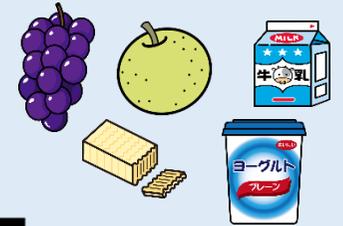


副菜

栄養素をスムーズに運び、体の調子を整える



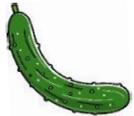
果物・乳製品



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。



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。



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。