

食育だよ!! 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 2023.8.25

二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。



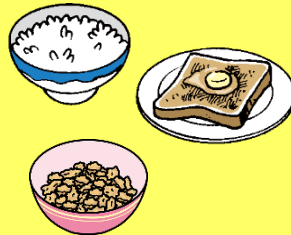
朝ごはんは、脳と体のエネルギーを補給する食事です。

【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させて食べましょう。

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。

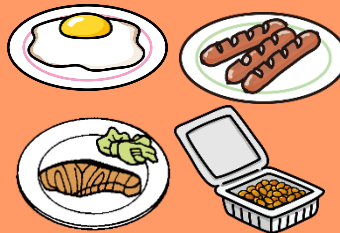
主食

脳と体のエネルギーのもとになる



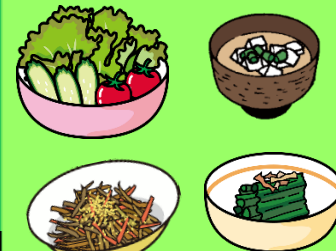
主菜

血・肉・骨など、体をつくるもとになる

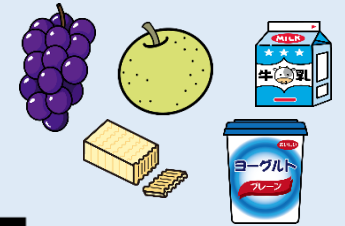


副菜

栄養素をスムーズに運び、体の調子を整える

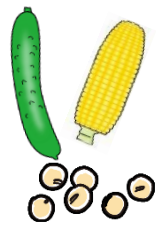


果物+乳製品



野菜をプラスして食べましょう

☆☆☆ 8月31日は野菜の日です!! ☆☆☆



ビーンズサラダ

輪切りにしたきゅうり・キャベツ・コーン等の野菜をゆで冷まし、水煮大豆を入れて酢・油・塩・こしょうで和えたサラダです。マヨネーズ味もおいしいです。



夏野菜のトマトカレー

なす・かぼちゃ・トマトを入れたカレーです。すりおろしたなしを入れると、味がよみまろやかになります。



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。