

食育たより スクールランチ



8.9月の目標

体のリズムをととのえよう

湯梨浜町立泊小学校 2024.8月

に がつき 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。



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。

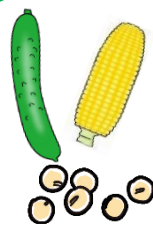
【主食+主菜+副菜】のくみあわせの食事が理想的です。ご飯だけ、パンだけではなく、おかずを組み合わせさせて食べましょう。

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。

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

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!! ☆☆☆



大豆とツナのサラダ
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、水煮大豆とツナを入れてごまドレッシングで和えたサラダです。



なすのみそ汁
秋になってもおいしいなすを使ったみそ汁の具は、しめじだけやにんじん、たまねぎ、こまつなです。



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