

朝ごはんをきちんと食べよう



みなさんは、毎日朝ごはんを食べていますか？朝ごはんを食べることで、起きたばかりのからだをしっかりと目ざめさせ、元気いっぱい活動することができます。

・・・ 朝ごはんでは3つのスイッチオン！ ・・・

脳のスイッチ



のう
脳にエネルギーが補給され、
のう
脳が活発に動きだします。



体のスイッチ



すいみんちゆう
睡眠中に下がった体温が上がり、体
が活動しやすい状態になります。


おなかのスイッチ



ちよう
腸が動きだし、うんちが
出やすくなります。

どんな朝ごはんが いいのかな？？

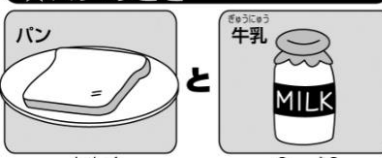
★ご飯のとき



ごはん
ご飯 と みそ汁

しゅよく
主食 と しるもの
汁物


★パンのとき



パン と 牛乳

しゅよく
主食 と の
飲み物


+



ウイナー
めだま焼き
納豆
焼き魚

しゅさい
主菜

+



サラダ
おひたし
つけもの
くだもの

みくさい
副菜

右は一例です。参考に使ってください。

理想は、「主食+主菜+副菜+汁物・飲み物」がそろったメニューです。しかし、いそがしい朝は時間をかけずに用意をすることも大切です。まずは、牛乳や納豆、ミニトマトやバナナなど、そのまま食べられるものを取り入れながら、少しずつ品数がふえるようにしてみましょう。

旬を味わおう♪

～ホキのお茶フライ～

毎年5月2日ごろは「八十八夜」と言われ、この日につまれたお茶を飲むと長生きできる、などと言い伝えられてきました。

そこで、2日の給食には、お茶の産地である有名な埼玉県狭山市のお茶を使った「ホキのお茶フライ」が登場します。すっきりとしたお茶の香りを楽しみましょう！



～グリーンポタージュ～

22日に旬のグリーンピースを使用した「グリーンポタージュ」が登場します。そのままの豆ではなく、すりつぶした豆を使いますので、ほんのり緑色の食べやすいポタージュです。旬のグリーンピースは、香りや甘みが格別です。おうちでも今しか味わえない生のグリーンピースを食べてみてください。

