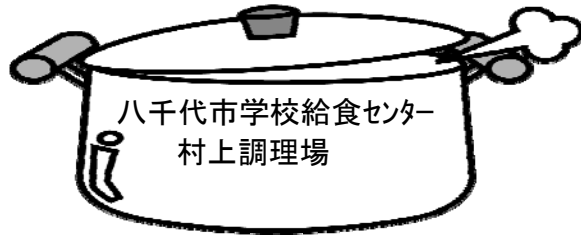


給食だより



日も短くなり、肌寒い季節になりましたね。これからの時期、朝起きるのがつらくなりますが、寒いときこそゆとりをもって起床し、暖かい朝食を食べましょう。体温が高まり、からだもめざめるので、学校生活がいきいきと始まります。

朝ごはんを食べたらいいこといっぱい！



〈体温があがる〉〈便通がよくなる〉〈集中力アップ〉〈健康になる〉

朝ごはんを抜くと脳が働かない！

脳が活動するためには、たべものからつくられるブドウ糖が必要です。ブドウ糖は、ねている時も起きている時も、1時間で5グラムが使われてしまうため、朝起きた時にはブドウ糖を使いきってしまっています。このまま朝ごはんをとらずに学校に行ったら、エネルギーのない脳はしっかりと働くことができません。

朝食を食べて脳をしっかり活動させよう



「主食だけ」の朝食になっていませんか？

ハム・トマト

たまごいりのみそしるをプラス

パンだけ ふりかけごはんだけ

あたまがしっかり働くためには、たんぱく質やビタミン、ミネラル（鉄、カルシウム）も必要です。おかずも食べるようにしましょう。

あなたの朝食をチェック！

じぶんにあてはまる□をチェックしましょう。

判定

チェックの数の合計

0~3	もう少し、朝食をたいせつに
4~6	えいようのバランスをもう一度チェック

- 朝、起きたときに食欲がある
- 朝食は必ず食べている。
- なるべく決まった時間に朝食を食べている。
- 毎日、いろんな食品を食べている。
- 主食（ごはん、パン）主菜（肉、魚、卵、豆）副菜（野菜、海藻）の3つがそろっている。
- ゆっくりよくかんで食べている。
- 家族と一緒に食べている。
- あたたかいおかずが必ずある。
- 毎日、排便がある。

キムチ炒め

給食の人気メニューです。ごは

作り方(4人分)

白菜キムチ(お好みの量で)	50~70g
豚肉もも干切り	50g
もやし	100g
にら	20g
緑豆春雨	20g
油	小さじ1
酒	小さじ1
食塩	少々
しょうゆ	大さじ半分
中華スープの素	小さじ半分
ごま油	小さじ半分
白いりごま	少々

- キムチは長いものを短く切ります。キムチの汁も一緒に使います。もやしは軽く包丁できり、にらは2cmくらいに切ります。
- 油で豚肉を炒め、酒をふります。キムチを汁ごと加え、炒めます。もやしも加え、さっと炒めます。
- 春雨に熱湯をかけてもどし、水をきり、軽く包丁を入れます。(そのまま使えるものは、もどさなくてもよい)
- もどした春雨、調味料を加え全体に良く混ぜます。汁気がないようなら、水を少し足します。
- にら、ごま油、白いりごまを加え仕上げます。

(キムチの辛さなどで調味料は加減してください)