

朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしなくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

朝ごはんを食べよう

Let's Cook!

9月の給食メニュー

きくらげのかみかみサラダ

給食レシピ

9月のうとうまかデーのメニューです!

<材料> 4人分

ハム	30g (2~3枚)
ごぼう	60g (中 1/3 本)
キャベツ	80g (葉3~4枚)
にんじん	30g (中 1/3 本)
乾燥きくらげ	5~6g
マヨネーズ	30g (大2)
うすくちしょうゆ	2g (小 1/3)
いりごま	6g (小2)

※大=大さじ、小=小さじ

<作り方>

- ① キャベツは5~8mm程度の千切り、にんじんは千切り、ハムは千切り、乾燥きくらげは水で戻し、それぞれざっとボイルしてざるに広げて冷ます。
- ② ごぼうは千切りにして、2分程度ボイルし、ざるに広げて冷ます。
- ③ 調味料を合わせ、食べる直前にいりごまを加えて和える。



網田地区・和田さんが心をこめて栽培されています



おいしいきくらげづくりのポイントは、温度・湿度・空気の管理をしっかり行うことだそうです。特に、水やりを大切にしているそうです。

食べることは、私たちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ含まれる栄養素や体内でのたらしが異なるため、いろいろな食品を組み合わせることで食べようしましょう。

知っていますか? 五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	多く含む食品 野菜、果物、きのこなど
エネルギーになる	体をつくる	体の調子をととのえる		

給食は「学校給食摂取基準」で、1日に必要な栄養量の約1/3を満たすように定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素や成長期に必要な栄養素がとれるように考慮しながら、いろいろな食品を組み合わせ、栄養のバランスのとれた給食をつくっています。

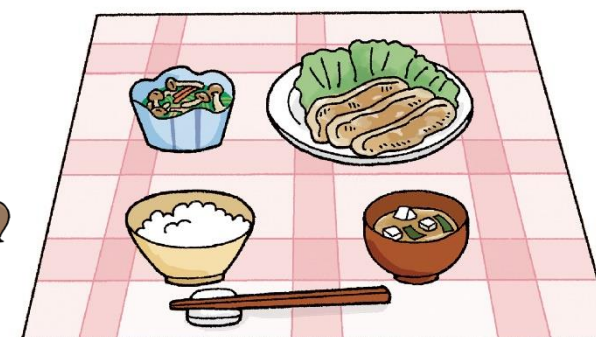


たんぱく質、ビタミンB群は40%、カルシウムは50%を満たすようになっています



献立の基本

主食+主菜+副菜+汁物



献立を立てる時は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせると栄養バランスがよくなります。主食からはおもに炭水化物を、主菜からはおもにたんぱく質や脂質を、副菜、汁物などからはおもにビタミン、無機質、食物繊維をとることができます。

宇土

ぱくぱく通信

給食センター
作成者:松尾

