

給食がより



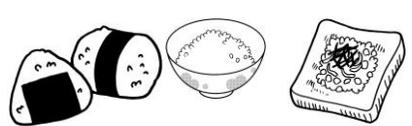
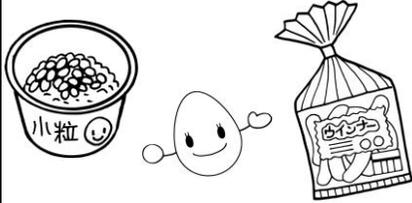
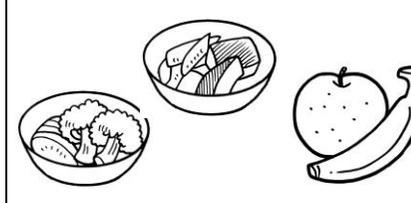
元気の合い言葉

毎日、この3つができていれば、あなたも元気になります！

朝ごはんは、午前中活動するための大切なエネルギー源です。朝ごはんを抜くと、脳のエネルギーが不足して、集中力や記憶力が低下してしまいます。寝ている時に下がった体温を上げて、1日の活動の準備をするのも朝ごはんの大切な役割です。

★成長期のみなさんに必要な朝ごはんの内容★

～単品ではなく、組み合わせて食べましょう～

<p>① 主食を決める。 ごはんやパンなど、主食を決めましょう。主食には脳のエネルギー源となる糖質が含まれます。手軽に食べられるおにぎりがおすすめです。</p> 	<p>② 主菜を決める。 肉や魚、たまごなど、たんぱく質がとれるおかずを決めましょう。</p> 	<p>③ 野菜や果物をプラスする。 サラダや和え物、果物などでビタミンを補いましょう。</p> 
---	--	---

忙しい朝は 具だくさんの汁ものを！！

朝から何種類もの料理を作るのは、正直大変ですね。肉や野菜、きのこ、海藻を使った具だくさんのみそ汁やスープがおすすめです！

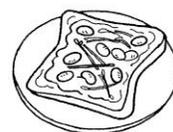


朝ごはんの効果

<p>体や脳のエネルギーになる</p> 	<p>体温が上がる</p> 	<p>脳の働きを活発にする</p> 	<p>排便を促す</p> 
--	---	--	--

つくってみよう♪ 朝食レシピ

豆のピザトースト



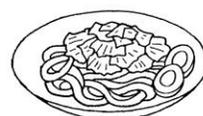
①ケチャップを食パンに薄くぬる。
②①の食パンに大豆の水煮と食べやすい大きさに切った豆苗とチーズをのせて、マヨネーズを少しのせる。③トースターで焼く。

じゃこレタス焼きめし



①フライパンに、ごま油を熱して、といた卵を炒める。
②①にごはんと、ちりめんじゃこ、小口切りにしたこねぎを入れて、塩、こしょうで味をととのえる。③②にちぎったレタスを加えてさっと炒める。

わかめサラダうどん



①乾燥カットわかめを水で戻しておく。②ゆで卵をつくり半分に切る。③冷凍うどんをパッケージに記載された通りに電子レンジで加熱する。④うどんにちぎったレタスと①と②をのせて、めんつゆをかける。

厚揚げみそキャベツ丼



①フライパンに油を入れて熱し、ひき肉に火が通るまで炒める。②①に一口大に切ったキャベツと厚揚げを入れて炒める。③みそとみりんで味つけをした後、ごはんのせる。

卵ちゃんの変身上手



アスパラガス

【旬の食材】

アスパラガスは、今が旬の野菜です。だるさや疲れを取り、疲労回復やスタミナ増強に効果があると言われています。また、免疫力アップ、リラックス及び睡眠にも効果のある野菜です。含まれている栄養素は、「ビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維」です。茹でたり、炒めたりと様々な調理に向いています。今が旬のアスパラガスを食べ、元気に過ごしましょう！！

5月の給食では、「アスパラガスのサラダ」で、富谷市産の新鮮なアスパラガスを使用します！！



たけのこ

【旬の食材】

たけのこは、春に欠かせない季節感のある食材です。食物繊維を多く含み、動脈硬化の予防や便秘の改善に効果があります。シャキシャキとした独特の歯ごたえも特徴的です。「たけのこごはん・和え物・天ぷら・煮物・汁物」などに幅広く使える食材です。今が、一番おいしい時期です。春の味を味わいましょう。

5月の給食では、「若竹汁」や、その他にもたくさんの料理で、たけのこを使用します！！

