

9月給食たより

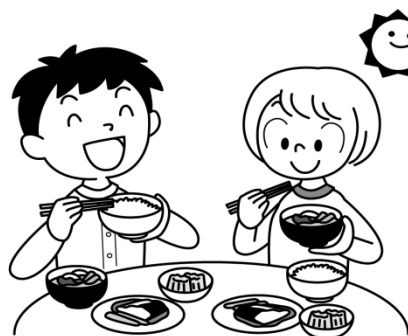
家庭数配布

練馬区立大泉第四小学校

平成 28 年 9 月 1 日



長かった夏休みが終わり、2学期が始まりました。充実した夏休みが過ごせたでしょうか？まだまだ残暑の厳しい日が続いています。夏の疲れが出てくる頃です。朝・昼・夕 3 食の食事をしっかり食べ、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。



食べていますか？ 朝ごはん

1日は24時間ですが、私たちの体の中にある「体内時計」はそれよりも長めに設定されているそうです。このため、朝日を浴びて、朝ごはんを食べることで、体内時計が調整されています。食事を抜いたり、夜遅くまで起きていたりすると、この体内時計が乱れてしまい、心や体にさまざまな不調が起こります。1日を元気に過ごすために、朝ごはんはとても大切です。

朝ごはんを食べることで…



体温を上げて、1日の活動の準備を整えます。



寝ている間に使われたエネルギーや栄養素+午前中に使うためのエネルギーや栄養素を補充します。



腸を動かし、便秘を防ぎます。

朝ごはんを食べないと…

だるさ、イライラなど、不調の原因になります。



集中力、記憶力が低下し、勉強やスポーツに影響します。

肥満や生活習慣病の発症につながります。



朝ごはんを習慣づけよう！



時間がない！
食欲がない！

ステップ1 朝ごはんを食べる習慣をこれからつける人

バナナ1本、ヨーグルト1個、おにぎり1個、トースト1枚など何か少しでも食べるところから始め、頭と体を目覚めさせましょう。

少し余裕がある
食欲が出てきた

ステップ2 朝ごはんを食べる習慣ができてきた人

バナナとヨーグルト、おにぎりとお味噌汁、トーストと野菜スープなど2種類以上を組み合わせる食べましょう。

時間がある！
食欲がある！

ステップ3 朝ごはんを食べる習慣ができている人

主食(ごはん・パン・麺など：エネルギーのもとになる)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品を中心としたおかず：たんぱく質を多く含み血や肉をつくる)、副菜(野菜・きのこ・海藻類を中心としたおかずや汁物：体の調子を整える)をそろえましょう。

朝ごはんに使える！給食レシピ♪

ピザトースト

【材料】(1人分)

- ・食パン …1枚
- ・たまねぎ …1/4個(薄切り)
- ・ベーコン …1/2枚(短冊切り)
- ・ウィンナー…1本(斜め小口切り)
- ・ピーマン …1/2個(千切り)
- ・ピザチーズ…15g
- ・ピザソース…25g

(給食では、トマトピューレ、トマト缶、トマトケチャップ、塩、砂糖、こしょうでトマトソースを手作りしています。)

【作り方】

- ① ピザソースを食パンにぬる。
- ② ①に切った食材をのせチーズを上からちらし、トースターで焼く。

じゃことピーマンのお浸し

【材料】(1人分)

- ・ピーマン …1個(千切り)
- ・ちりめんじゃこ…5g
- ・かつお節 …0.4g
- ・砂糖 …0.5g
- ・しょうゆ …1.5g

【作り方】

- ①ピーマンに塩(分量外)をふり混ぜ、さっとゆでる。
 - ②ゆであがったピーマンを水冷し、調味料、じゃこ、かつお節と和える。
- ★ピーマンに塩を振ることで色をきれいに保ち、苦味が抑えられます。

給食費の納入をお願いいたします

9月の引き落としは、**9月5日(月)**です。未納とならないよう残高の確認をよろしくをお願いいたします。