



9月号



宮城県立石巻支援学校
給食室
令和4年8月31日

みなさん、夏休みが終わり本格的にまた学校が始まりましたが、元気に過ごさせていますか？

夏休み中、生活習慣が乱れがちだった人はいませんか？

早く生活リズムをとり戻して、楽しく元気に過ごしましょう。

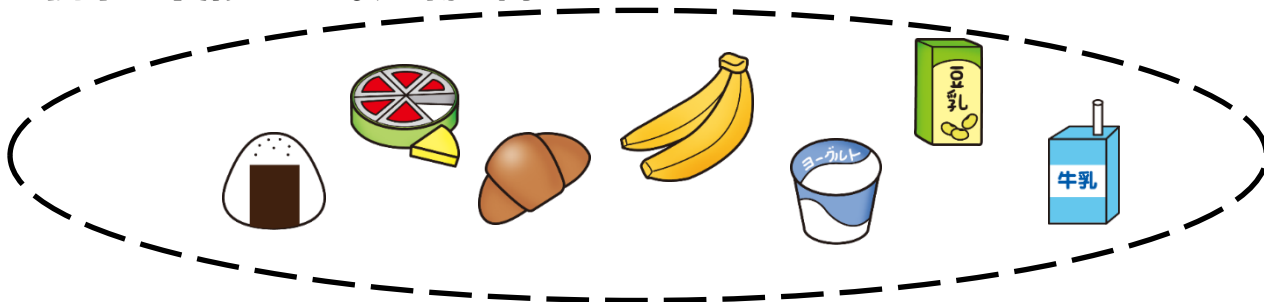
もう一度考えよう！一日の始まりは朝ごはんから！！

生活リズムを早く取り戻すコツ。それは朝ごはんをしっかりと食べることです。

しっかりと食べると、体も目覚め勉強に集中でき、運動もおもいきりできます。

もし、しっかりと食べることが難しい時は、まずは簡単に準備できるものから食べられるようにしましょう。

●簡単に準備できる食べ物の例



●栄養バランスの良い朝ごはんとは？

バランスの良い朝ごはんのポイントは、主食・主菜・副菜がそろっていることです。

主食	主菜	副菜 (サラダや和え物・汁物など)
ごはん, パン, 麺など。	卵や魚, 肉や納豆など。	野菜や果物など。
頭や体を動かすために必要なエネルギーを作ってくれます。	骨や筋肉を作る栄養が入っています。 ツナ(魚)や納豆は簡単に準備ができますね。	体の調子を整えてくれるので、朝ごはんの消化と吸収をサポートしてくれます。

忙しい朝は時短！おかずみそ汁

材料 (4人分)

キャベツ・・・200g } 野菜は冷蔵庫にある野菜でOK
もやし・・・200g }

冷凍水餃子・・・4個 (つみれや豚肉, ちくわ等もOK)

★しょうゆ・ごま油・・・各小さじ4

みず・・・600cc

★みそ・・・大さじ2

かつお節・・・2パック

すりごま・・・大さじ2

作り方

- 鍋に水を入れ、沸騰したら野菜を入れていく。
- 野菜が柔らかくなってきたら、冷凍水餃子を入れ、★で味を整えていく。
- 最後に、かつお節とすりごまを加えて完成！

汁物に肉類や魚類を一緒に加えることで、主菜+副菜のおかずになります。汁物なので朝でも食べやすく、また、冷蔵庫に余った食材でできるので、食材を無駄にする心配もありません。

