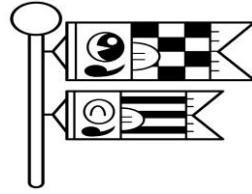


* 給食だより *



御宿町学校給食共同調理場

5月号

令和2年5月

新年度が始まって、1か月がたちました。しかし、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、すぐに長期の臨時休校となってしまいました。長いお休みで、生活のリズムは乱れていませんか？生活リズムの乱れは、体調不良を引き起こし、風邪などのウイルスに感染しやすい体になってしまいます。『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけ、健康な心と体で今年度の学校生活がスタートできるよう、準備しましょう。

早寝・早起き・朝ごはん！

<p>早起き</p> <p>朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。</p>	<p>早寝</p> <p>睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。</p>	<p>朝ごはん</p> <p>夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。</p>
--	---	--

..... 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>
---------------------	---------------	-------------------	--------------

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が自覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

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みそとみりんを味つけをした後、ごはんにのせる。

毎日作る朝ごはんだから、できるだけ簡単に負担をかけず、しかも必要な栄養素をしっかりとれる料理のレシピと、朝ごはん作りのヒントを掲載しました。参考にしていただけたら幸いです♪
他にも、夕飯の残り物を活用するなどして、無理なく用意をしてあげてください。

無理なく続ける朝食
一汁一菜

一汁一菜とは、主食のご飯に汁物が一品、菜（おかず）が一品の献立のことです。昔は、一汁一菜か二菜が基本で、三菜になるとぜいたくだったそうです。朝食で品数を多くすることは大変なので、まずは一汁一菜を参考にしてみませんか？品数が少ない分、汁ものに野菜をたくさん入れて、無理なく栄養バランスのよい朝食を続けましょう。

時短で朝食づくり
冷凍野菜を 活用しましょう

野菜を冷凍しておく、朝食づくりの時間短縮に役立ちます。例えば、青菜はかためにゆでて水気をよく絞り、小分けにして保存袋に入れて冷凍します。キャベツはざく切りにしてさっとゆでるか、生のまま小分けにして保存袋に入れて冷凍します。にんじんは、細切りや薄切りで生のまま、またはゆでてから保存袋に入れて冷凍します。これらの野菜は凍ったままでも加熱調理に使えます。