

# 9月\*給食だより\*

令和2年9月  
邑楽町立学校給食センター

いよいよ2学期が始まります。  
9月に入っても暑い日が続きます。夏の疲れが出てくるころですので、食事をしっかりとって、夜は早めに寝るようにしましょう。免疫力アップをめざし、規則正しい生活のリズムを身につけましょう！基本は、「早寝・早起き・朝ごはん」ですよ。

## 今月の給食目標

規則正しい生活リズムを身につけよう



# 大切ですよ朝ごはん!



一日のスタートは朝ごはんから。これまでの食育の取組で、朝ごはんをまったく食べない子どもの割合は20年前よりだいぶ減っていますが、若い世代で朝食をとらない人の割合がなかなか減りません。もう一度、朝ごはんの大切さについて考えてみましょう。



食事をすることで体が温まります。またかむ動作が脳の血流をよくし、脳の活動を活発にします。体内に入った食べ物を消化するために内臓も活動し始めます。

脳のエネルギー源となり、  
午前中の学習に集中できる!



脳のエネルギー源は、主食に多いでんぷんを分解してできるブドウ糖です。ブドウ糖は体にあまり貯蔵できないため、食事から補う必要があります。とくに朝食の食事は大切です。

健康的な生活リズムをつくり、  
すっきり排便ができる!



長い休みで崩れた生活リズムをもとに戻すカギも朝ごはんです。決まった時間に食事がよい生活リズムをつくりまします。食べ物が胃腸を刺激し、すっきり排便ができます。

1日の食事の栄養バランスが  
とりやすくなる。



1日にとるべき野菜の量は大人で350gといわれますが、昼食と夕食だけでとろうとすると大変です。朝食を食べる習慣はバランスのよい栄養素や食品摂取にも関係します。

## 朝ごはんの簡単レシピを紹介します!

♥朝でもスルッと完食できるスープご飯!

【汁かけ鶏雑炊(2人分)】

- |               |               |
|---------------|---------------|
| ご飯・・・100g     | 塩・・・小さじ1/4    |
| 鶏ひき肉・・・50g    | ねぎ・・・適量       |
| 水・・・1と1/2カップ  | おろししょうが・・・好みで |
| 酒・・・小さじ1      | ポン酢しょうゆ・・・適量  |
| 顆粒だし・・・小さじ1/2 |               |

## おうちのひとといっしょにつくってみよう!

### 【作り方】

- ①鍋に鶏ひき肉とAを入れ、中火にかける。
- ②煮立ったら弱火にしてアクを取り、ご飯を加えて混ぜ、塩で味を調える。ねぎを散らし、火を止める。
- ③器に盛り、しょうがを添え、ポン酢しょうゆをたらす。

