

ぱくぱく通信 No.2

上尾市立大石北小学校

食育担当

令和5年5月25日

いよいよ運動会を迎えますね。練習の成果を発揮するためにも食事をしっかりとることが大切です。規則正しい食習慣を身に付け、大切な栄養素を体にとりいれましょう。

朝ごはんは大切なエネルギー源

- ◆ 朝ごはんは、とても大切なものです。わたしたちは寝ている間もエネルギーを
- ◆ 使っているため、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食
- ◆ べることで、脳と体を目覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり活動したり
- ◆ するエネルギーを補給することができます。朝ごはんを食べるためには、早起きを
- ◆ して時間にゆとりを持つことが大切です。

朝ごはんを食べる習慣ができていない人は、栄養バランスのよい食事を心がけます。普段食べていない人は、何かを食べる習慣をつけることから始めていきましょう。

エネルギーのもとになる

ごはん・パン・めん



ごはんやパン、めん類にはエネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。

体を動かすことはもちろん、脳のエネルギー源であり、学習をする上でも重要な栄養素です。

朝食には必ず取り入れてほしい食品です。

簡単に作れる朝食+α レシピ

【厚揚げキャベツ丼】 さっと炒めてごはんのにのせるだけ！朝からごはんも進んで元気アップ！



<材料> 1人分

サラダ油 …… 小さじ1
 キャベツ …… 1枚～2枚
 厚揚げ …… 1/3枚～1/2枚
 焼肉のたれ …… お好みで
 ごはん …… 茶碗1杯

<作り方>

- ① キャベツはよく洗い、一口大に切る。厚揚げも食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、キャベツを入れて炒める。キャベツがしんなりしたら厚揚げを加える。焼肉のたれで味をつけて火を止める。
- ③ どんぶりに盛り付けたごはんの上に、炒めた具をのせる。

※給食時の身支度についてお願い※

日常生活においてはマスクの着用は個人の判断となっておりますが、給食当番は給食着・帽子・マスクを着用します。給食着セットにマスクが入っているか、ご家庭での確認をよろしくお願いいたします。