

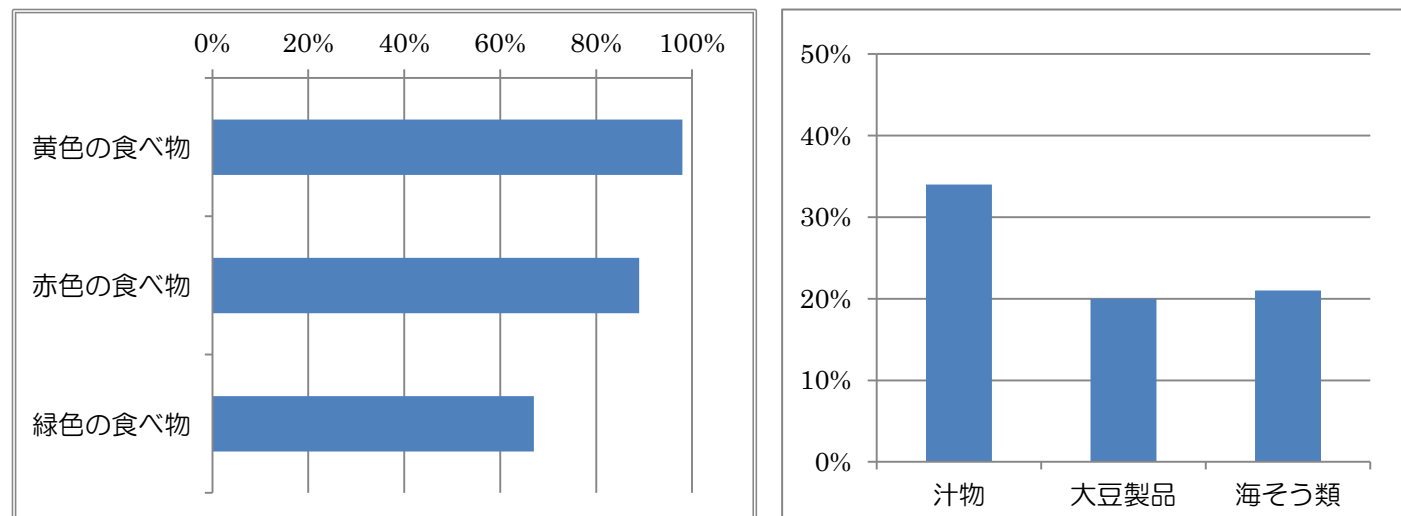
2学期が始まりましたね！  
夏休み中の生活から学校生活への切り替えは上手にできましたか？  
季節の変わり目で体調をくずしやすい時期です。しっかり食べて元気に過ごしましょう！

## 9月の目標..... ★朝ごはんの大切さを知ろう



### 朝ごはんアンケート

1学期に「朝ごはんアンケート」を実施しました。99%の児童生徒が朝ごはんを食べているという結果でした。朝ごはんを食べるとい習慣が身に付いて素晴らしいです。みなさんの食べている朝ごはんの内容をアンケート結果から見ていきましょう。

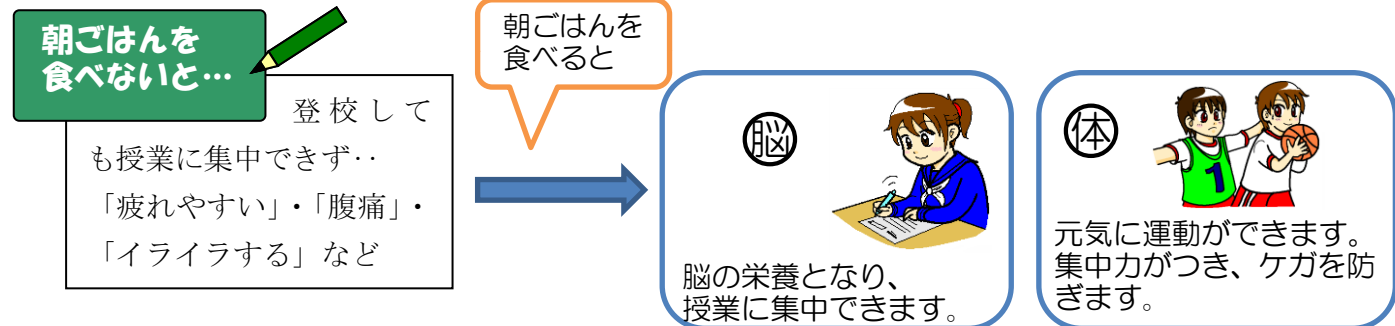


ほとんどの人が黄色の食べ物(ごはん・パン)を食べていました。赤色の食べ物(肉・魚)も多くの方が食べていました。緑色の食べ物(野菜)は約60%の人しか食べていませんでした。

汁物を食べている人が約30%。大豆製品や海そう類も20%前後と少ない結果でした。野菜をたっぷり入れて豆腐やワカメもプラスした具たくさん汁物を朝ごはんに取り入れられると理想の金メダル朝ごはんに近づけますね。

### 朝ごはんって大事なの??

朝の体はエネルギーが不足しています。夕食から何時間も経過して、寝ている間も少しずつエネルギーを消費しています。脳をつかうにもエネルギーは必要です。授業に集中するためにも、しっかりと朝ごはんを食べてエネルギーを補給しましょう！

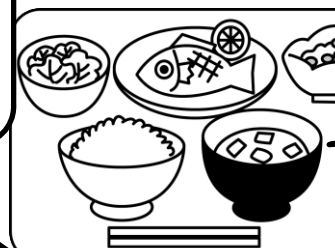


### 金メダル 朝ごはん!

朝はとても忙しいですが・・・  
主食・主菜・副菜・汁ものがそろっている金メダルの朝ごはん！を目指しましょう。

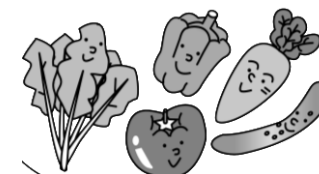
【副菜】緑の食品  
野菜・きのこ・くだもの  
腸を刺激し、便通をよくしてくれる。主食や主菜の栄養素が効率良く体内に吸収されるためのサポートの役割。

【主菜】赤の食品  
肉・魚・卵・豆  
体を作ったり、上昇した体温の維持をする役割。



【主食】黄色の食品  
ごはん・パン・めん類  
低下した体温を上げ、頭や体にエネルギーを与える役割。

【汁もの】  
足りない栄養素や水分補給、塩分の補給などの役割。



### ちょっとの工夫でレベルアップ!!

#### 【副菜】野菜がメインの副菜を1品プラス!

そのまま食べられるミニトマト・きゅうり・レタスなどでサラダをプラス!  
時間に余裕があるときは野菜を加熱して野菜炒めやあえものなどでたくさん食べましょう!

#### 【汁もの】いつもの汁ものにプラス!野菜たっぷりの工夫!!

洗ってそのまま使えるねぎをプラス!  
火の通りやすいもやし、たまねぎ、白菜、ほうれん草、小松菜などをプラス!

バランスのよい朝ごはんを食べて元気に過ごしましょう!



### 給食のレシピを作ってみよう!

夏休み中に行った「親子料理教室」でリクエストの多かったレシピを紹介します。ぜひご家庭でも作ってみてください。

#### ごぼうサラダ

材料(4人分)

- ごぼう.....80g
- キャベツ.....100g
- にんじん.....20g
- コーン.....25g
- きゅうり.....25g
- ナムルドレッシング.....25g

作り方

- ①材料を切る。おすすめは太めの千切り
- ②ごぼう・にんじんを茹でる。  
きゅうり・コーンもさっとゆでる。  
(給食では全ての野菜を加熱してます)
- ③茹でた野菜を冷ましてナムルドレッシングで和えれば完成!

※ ナムルドレッシングがない場合はチョレギサラダのドレッシングが一番近い味になると思います。