

9月給食だよ



桐生市学校給食中央共同調理場
桐生市学校給食新里共同調理場

朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

みなさんは、毎日朝ごはんを食べていますか？ 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を自覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

朝ごはんをステップアップ!



食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。



主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整えやすくなります!



かんたん朝ごはんレシピ

～コンロを使わずレンジで手早く!!～

《鮭とたまごの和風そうすい》



〈材料〉※1人分

- ★ごはん・・・・・・子供茶碗軽く1杯
- ★水・・・・・・80cc
- ★さけフレーク・・大さじ1杯
- ★めんつゆ・・・・・・小さじ2杯
- たまご・・・・・・1個

〈作り方〉

- ①大きめのマグカップまたは茶わんで卵をとく。
- ②①に★の材料をすべて入れて混ぜ、ラップをしないで500wのレンジで2分30秒加熱する。(卵の火の通りをみながら調整)
- ③レンジからとりだしてよく混ぜる。