



ごはん まあだ!?

令和5年度 第2号 朝倉郡学校給食会

5月は穏やかで過ごしやすい日が続きますが、近ごろは気温が急に上がる日も増えています。そのため、変化に慣れず体調をくずしてしまうこともあります。休養・睡眠・栄養を十分にとり、梅雨のジメジメにも、夏の暑さに負けない体をつくっていきましょう。

朝ごはんで生活リズムをととのえよう

なかなかねむれない

動かたくない、だるい

イライラしてしまう

うんちが出ない

学校であくびがでる

朝起きても食欲がない

このようなことが
気になっている人は
いませんか？

もしかしたら・・・、生活リズムがくずれているのかもしれない！?

体は、寝ている間にも呼吸をしたり、心臓を動かしたりしてエネルギーを使っています。朝起きて、このままの状態で行くと、午前中、頭がボーッとしたまま過ごすことになってしまいます。「早寝・早起き・朝ごはん」で、体や脳にエネルギーを補給すると同時に、生活リズムを整え、元気な毎日を過ごしましょう。

朝ごはんパワー

朝ごはんを食べると・・・

運動能力が高まる

やる気や集中力が高まる

便秘を予防する

生活リズムが整う

エフロン メモ

春野菜のソテー

簡単・時短・おてがる 朝ごはん

【材料 (4人分)】

- ベーコン・・・2 枚
- 人参・・・1/3 本
- 玉ねぎ・・・1/2 個
- キャベツ・・・3 枚
- スナップえんどう 40g
- サラダ油・・・適量
- 塩・・・少々
- こしょう・・・少々
- しょうゆ 小さじ 1

【作り方】

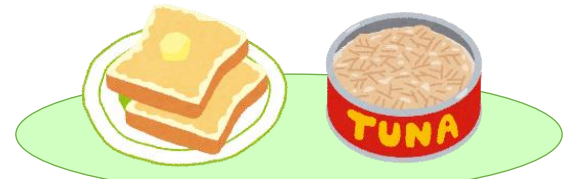
- 1 ベーコンと人参は短冊切り、玉ねぎはスライス、キャベツは1～2cm幅に切る。
- 2 スナップえんどうは、筋をとって斜めに切り茹でておく。(又は、ラップをかけて電子レンジで加熱しておく。)
- 3 フライパンにサラダ油を入れて熱し、ベーコン・玉ねぎ・人参を炒める。
- 4 人参に火が通ったら、キャベツと②のスナップえんどうを入れて炒める。
- 5 調味料で味を付ける。

5月の給食では、旬のスナップえんどうを使って作りました。「アスパラ」や「さやいんげん」などでもOK！
また、炒めた野菜に1カップの水とコンソメやみそを入れると、スープやみそ汁に早変わりします。



朝は時間がなく、とっても忙しいですね。そこで、手軽にできる朝ごはんを紹介します。小・中学生のみなさんも・・・Let's try!

◆食パン & ツナ & マヨネーズ ⇒ 「ツナトースト」



◆ごはん & おかず一品 ⇒ 「おにぎらず」



常備菜や夕食のおかず、冷凍食品など、汁気のないものなら、何でもOK!

主食+副菜で、栄養バランスがよくなります。