



食育だより



5月

新学期がスタートして1カ月が過ぎました。少しずつ新しい生活にも慣れてきたのではないのでしょうか。まだまだ苦手な食材もあるかもしれませんが1年を通して食べられるものを増やしていきましょう。生活のリズムができてきたこの時期、1日のスタートに朝食はきちんと食べられているのでしょうか。最近は朝食を食べない家庭が増えています。朝食を食べるとよいことばかりです。今回は「朝食」についてのお話です。



 **朝ごはん**を食べるとよいことがいっぱい！

集中力・
記憶力UP

脳にエネルギーを補給し頭とからだを目覚めさせます

運動能力
・体力UP

必要なエネルギーを補い体温を上げます

イライラ解消

よく噛むと幸せホルモン「セロトニン」が分泌されイライラ解消につながります

肥満予防

体内リズムを整え生活習慣病予防！腸を活性化させるので便秘予防にもつながります

給食室の取り組み



給食の味噌汁やすまし汁に使うだし汁は昆布と削り節からとっています

水1L：昆布 1.7g：削り節 30g

水に昆布を入れふやけるまでつけておきます。

ふやけたら火にかけ沸騰する前に火を止め昆布を出した後、削り節を加えしばらくおいて、だしが出たら取り出して完成です。



給食レシピ



ふのらすく サクサク食感がおいしいおやつです

- きりふ 5g
- ★・マーガリン又は油 6g
- ★・砂糖 6g

<作り方>

- 1.マーガリンを溶かした後、砂糖をまぜる
- 2.ふに絡める
袋に入れてすると絡まりやすく混ぜやすいのでお子さんも一緒に楽しんで作ることができます
- 3.オーブン又はトースターで焼き目がつくまで焼いたら完成
味付けによってバリエーションが増えます

★の味付けや分量を変えて、ぜひ好みの味を見つけてみて下さい！
(きなこ・ココア・黒糖・青のり塩・コンソメetc)

