



# 給食だより

令和5年5月

茂原市学校給食センター 小学校

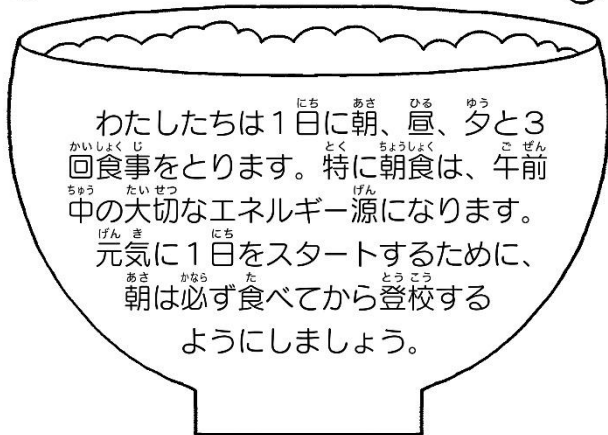
新学期が始まって、1ヶ月がたちましたが、皆さんは新しいクラスや友達に慣れてきましたか？緊張した1ヶ月を送り疲れがたまっている人はいませんか？元気に学校生活を送るためにも早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3食をとり、生活リズムを整えましょう。

## ..... 朝ごはんの効果 .....



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

元気な1日は朝食から！



わたしたちは1日に朝、昼、夕と3回食事をとります。特に朝食は、午前中の大切なエネルギー源になります。元気に1日をスタートするために、朝は必ず食べてから登校するようにしましょう。

朝食をとる習慣がない



→まずは何かを食べる

すぐさま完璧な朝食をとろうと思ってもなかなか難しいものです。まずはおにぎりやパンなど、何かを食べることを習慣づけていきましょう。



☆作ってみよう！ おすすめレシピ ☆ しんたまねぎのスープ ~ 5/26 小学校こんだてより~

- 〈材料 作りやすい量・4人分〉
- ・ベーコン (短冊切り)・・・4枚
  - ・人参 (いちょう切り)・・・1/3本
  - ・新玉ねぎ (厚めのスライス)・・・1/2個
  - ・じゃが芋 (角切り)・・・2個
  - ・ホールコーン缶・・・1/2缶
  - ・コンソメ・・・小さじ1
  - ・塩・こしょう・・・少々
  - ・水・・・600ml      サラダ油・・・適量

- 〈材料 作りやすい量・4人分〉
- ①鍋にサラダ油を入れ、ベーコンを炒める。
  - ②新玉ねぎを炒めてしんなりしたら、人参・じゃが芋を加え炒める。水を加えアクをとり煮込む。
  - ③コーンも加え、調味料で味付けをしてさらに煮込む。
- ★玉ねぎのかたさは、お好みで♪  
トロトロでもシャキシャキでも美味しいよ♪