



## 朝ごはん食べていますか？

人の体は夜寝ている間に体温が下がっていますが、朝ごはんを食べる事により体温が上昇し、体や脳の活動の準備が整います。朝ごはんは一日の原動力です。必ず朝ごはんを食べるようにしましょう。

### 朝ごはんを食べると ~良いことがいっぱい!~

◎睡眠中に下がった体温が上昇して体が目覚めます。



◎脳にエネルギーが届き頭がすっきりして、勉強の能力がアップします。



◎胃腸が刺激を受けて排便がうながされ、便秘を防ぎます。



### 朝ごはんを食べないと...

- ①午前中、低体温の状態が続き、活動力が低下する。
- ②脳のエネルギー源となるブドウ糖が不足して脳の働きや集中力が低下する。
- ③発育、成長期の子もたちに必要な栄養量を確保しにくくなる。
- ④朝ごはん抜きが続くと脂肪を分解する力が低下して、体脂肪が増える。



### 忙しい時に便利な食材

牛乳、ヨーグルト、バナナ、チーズ、ちくわ、野菜ジュース、クラッカー、みかん、納豆等  
 ~常備しておく、さっと食べられて便利です~

### 早起きして、必ず朝ごはんを食べて登校するようにしましょう!!



給食の献立テーマ 伝統的な日本食を取り入れる(魚、野菜中心) ~世界の料理も取り入れる~

### 29日(月) ☆ ラトウユ ☆ (フランス)

#### 郷土食

12日(金)

よしの汁 (奈良県)

筑前煮 (福岡県)

#### 食育の日

19日(金)

ごはん

よせなべ風

さんまの香り煮

ふりかけ

牛乳

#### 材料(4人分)

ベーコン	90g
なす	100g
ズッキーニ	70g
たまねぎ	100g
かぼちゃ	70g
トマト缶詰	70g
にんにく	少々
オリーブ油	大さじ2/3
しお	小さじ1/3
こしょう	少々
ロリエ粉末	少々
赤ワイン	小さじ1

#### 作り方

- ①材料を切る。  
 ベーコン…1センチ巾  
 なす…1センチちょう切り  
 ズッキーニ…1センチ半月切り  
 たまねぎ…縦横1/2、1センチ巾  
 かぼちゃ…2~3センチ角  
 にんにく…みじん切り
- ②なべにオリーブ油をいれ、にんにくを炒め、ベーコン、たまねぎ、ズッキーニ、かぼちゃ、なすの順に加え炒める。
- ③トマトの缶詰を汁ごと加え、しおこしょうしてローリエを振り入れ蓋をして弱火で蒸し煮する。
- ④仕上げに赤ワインを入れる。  
 ※こげるようであれば水を少量加えてもいい。  
 ※煮くずれるので途中あまり混ぜない。

夏野菜がたっぷり入っているよ。

