第90号

給食だより

たべものと子どもの健康

八尾市教育委員会
学務給食課
令和５年７月

もうすぐ楽しい夏休みがはじまります。夏休みを元気に過ごすためには、規則正しい生活とバランスの取れた食事が大切です。生活リズムを整えるために早寝・早起きをし、毎日朝ごはんを食べましょう。

元気のもとは朝ごはんから

朝ごはんを食べると・・・

頭が目覚める！

脳は寝ている間も働いているため、朝起きたときはエネルギー不足です。エネルギー補給により脳が目覚め、集中力が高まります。

体が目覚める！

夜眠っている間に下がった体温が上がって、朝から元気に動くことができます。

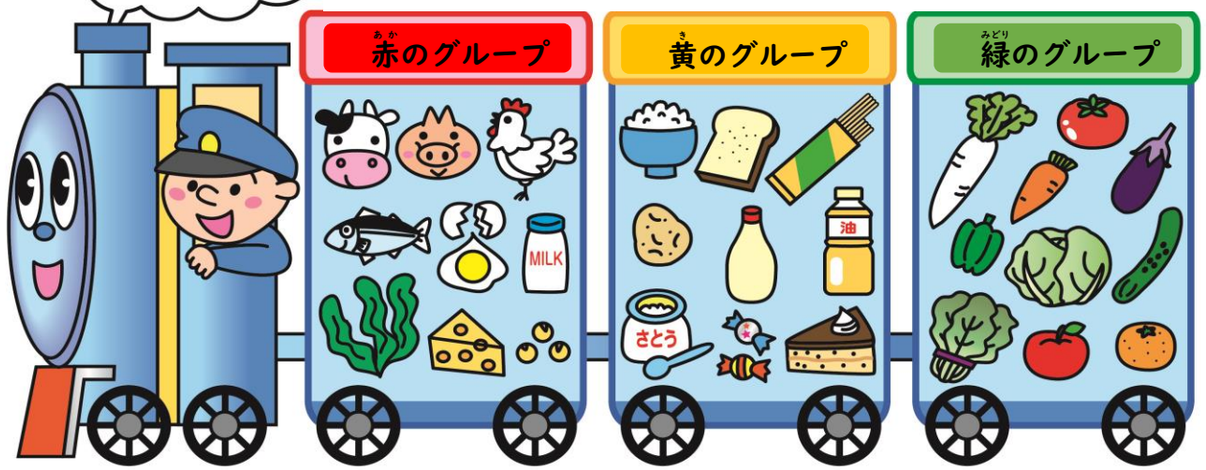
便が出やすくなる！

胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始め、朝に便が出やすくなります。朝ごはんを食べた後は、トイレに行く習慣をつけましょう。

朝ごはんを食べて生活リズムをととのえよう！

バランスの取れた朝ごはんを食べよう！

食べ物に含まれるおもな栄養素は、その働きによって３つのグループ、赤、黄、緑に分けられます。おもに体を作るもととなるのは赤のグループで、熱や力のもととなるのは黄のグループ、緑のグループは体の調子を整えます。この３つのグループを組み合わせて食べると栄養バランスの取れた食事ができます。



朝ごはんは何を食べたかな？　ここに書き出してみよう！

例
- ごはん
- みそしる
（ワカメ、ジャガイモ、ニンジン）
- 目玉焼き
- サラダ（トマト、キュウリ）

自分の朝ごはんを３つのグループにわけてみよう！

赤のグループ	黄のグループ	緑のグループ
例・・ワカメ、たまご	例・・ごはん、ジャガイモ	例・・ニンジン、トマト、キュウリ

○バランスよく食べることができましたか？
○足りない色のグループがあったら、昼ごはんや夕ごはんで食べるように心がけましょう。
★朝ごはんを食べる習慣がないという人は、何か食べることから始めましょう。

カンタンおいしい

朝ごはんレシピ！

おうちの人と作ってみませんか？

料理をする前は石けんで手を洗いましょう。

小さじ１＝５cc・大さじ１＝１５cc・１カップ＝２００ｃｃです。

食材や調味料の分量は好みで加減してください。

朝ごはんレシピを紹介します。朝ごはんをしっかり食べて、パワーをつけ夏休みを元気に過ごしましょう。

パン派

かんたん夏野菜ピザトースト

材料　（１枚分）	
食パン	１枚
玉ねぎ	1/6個
トマト	1/4個
ピーマン	1/4個
ウインナー	１本
トマトケチャップ	大さじ１
スライスチーズ	１枚

☆材料を変えるといろいろな味にアレンジできます

たとえば…

ウインナー⇒ツナ缶

Let's　cook!

作り方

① 材料はすべて火が通りやすいようにうす切りにする。食パンにケチャップをぬる。

② 玉ねぎ・トマト・ピーマン・ウインナー・チーズの順にのせる。

③ トースターで焼き色がつけばできあがり。

ごはん派

かんたん卵おにぎらず

材料（１個分）	
ごはん	お茶碗１杯
焼きのり	１枚
卵	１個
油	小さじ 1/2
かつお節	適量（混ぜる）
しょうゆ	適量（混ぜる）
マヨネーズ	適量

作り方

① 目玉焼きを焼く。

② ラップに焼きのりをのせ、中央にごはんを半分のせる。その上に目玉焼き・かつお節・マヨネーズ・残りのごはんをのせる。焼きのりの四隅が真ん中で合わさるように包みこむ。

③ 包丁でラップごと半分に切ればできあがり。

スープ派

かんたんマカロニスープ

材料（1人分）	
ベーコン	１枚
トマト	1/4個
玉ねぎ	1/4個
マカロニ	5ｇ
スープの素＋水	160cc
油	小さじ 1/2
塩	少々
こしょう	少々

作り方

① ベーコンは１ｃｍ、トマト・玉ねぎも小さく切る。小鍋に油を入れ、材料を炒める。

② スープの素と水を入れてふっとうしたら、マカロニをいれ5分ほど煮る。

③ 塩・こしょうで味付けをしてできあがり。

できあがりはマグカップ１杯くらいになり、とけるチーズをいれてもおいしいです

野菜は、旬の時期にいちばん栄養価が高く、その時期に身体に必要な栄養素が詰まっています。夏野菜にはトマト・きゅうり・ピーマンなどがあり、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱をクールダウンするといわれています

きなこ牛乳

材料（1人分）	
牛乳	200 cc
きなこ	大さじ１
はちみつ(さとう)	適量

作り方

① カップに牛乳を注ぐ。

② きなこ、はちみつ(さとう)を入れてよく混ぜる。

※電子レンジで１分くらいあたためてもおいしいです！

夏休みも牛乳を飲もう！

牛乳は、体を作るもとになるたんぱく質やカルシウムが豊富です。牛乳のカルシウムは体に吸収されやすく、丈夫な骨を作るためには欠かすことができません。

また、運動のあとに、牛乳を飲むことで体温調整に必要な血液量が増え、熱中症の予防にもなります。

給食のない夏休みも牛乳を飲みましょう。

このたよりはホームページにカラー版で掲載しています。