

8・9月 給食だよ!

令和6年8月27日

高岡市立戸出西部小学校

長い夏休みも終わり、2学期が始まりました。夏休みで、生活が不規則になっていませんか。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、規則正しい生活リズムに戻しましょう。



“朝食”で夏休み明けの生活リズムを整えましょう

朝食は、元気で楽しく充実した1日を送るために、欠かせないエネルギー源となります。朝食を食べることによって、「脳の働きの活性化」「体温の上昇」「排便の習慣化」等、多くの効果が期待できます。

朝ごはんは3つのめざましスイッチ

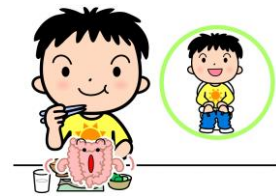
① 脳のめざまし



② 体のめざまし



③ おなかのめざまし



「4つのお皿」がそろった朝ごはんを食べましょう!

毎日しっかり朝ごはん

みどりのなかま

おなかの調子を整える働きがあります。



あかのなかま

丈夫な体を作る働きがあります。



きいろのなかま

脳のエネルギーの源になります。



しるもの

水分を補給する他に、不足した栄養素を補う働きがあります。



高岡市公式クックパッド「高岡にこにこキッチン」より

簡単! 朝食レシピの紹介 おかかとしらすのかみかみおにぎり



【材料 (1人分)】

- ごはん・・・200g
 - かつお節・・・3g
 - しらす・・・30g
 - 醤油・・・小さじ1
 - ゆで枝豆・・・30g
- (皮から出したもの)

【作り方】

- ① ポウルにかつお節、しらす、醤油を入れて、しゃもじでよく混ぜる。かつお節全体に醤油が染み込むまで混ぜる。
- ② ①にご飯を加えて、しゃもじでよく混ぜる。
- ③ ②に枝豆を加えて、しゃもじでよく混ぜる。
- ④ おにぎりをにぎる。

おかかとしらすのかみかみおにぎりの作り方



高岡市公式クックパッド「高岡にこにこキッチン」には、高岡市の栄養教諭・学校栄養職員が考えた、栄養満点で簡単に作れる朝食レシピがたくさん掲載されています。右のQRコードを読み込んで、ぜひチェックしてみてください!

