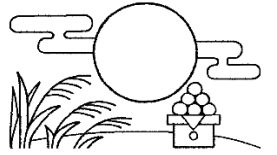




# 上の甲だよい



あらお しりつ がっこう きゅうしょく  
荒尾市立学校給食センター

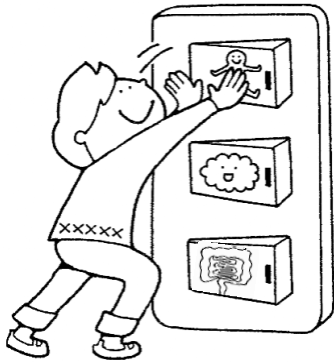
また夏の暑さが残るこの時期、みなさんは体調をくずしていませんか？毎日元気に過ごすには、「早寝、早起き、朝ごはん」を合言葉に生活リズムを整えることが大切です。特に朝ごはんは一日中集中して活動するのには欠かせないものです。朝ごはんをなぜ食べるのか理由を知り、しっかりと食べられるようにしましょう！

こんげつ しょくいく  
今月の食育テーマ

## 朝食を食べよう！！



### 朝食で3つのスイッチオン



#### 体のスイッチ



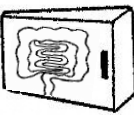
朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

#### 脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

#### おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動き出して腸の中を掃除してくれます。腸は【第二の脳】といわれるほど大切な臓器です。「腸から元気になろう」を目標に、朝食をとるようにしましょう。

### 朝食をぬくとどうなるの？

朝食をぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、イライラしたりするなどの影響があります。



朝食は

午前中の大切なエネルギー源

朝食を食べることで、一日を元気にスタートすることができます。



### ひと工夫で、簡単朝食！

食パンに好きな具をのせて食べてみよう。



スライスチーズ、ハム、きゅうりをのせる



カレー、スライスチーズをのせてトースト



トーストしたパンに、ひきわり納豆、しらす、のりをのせる

### 給食レシピ紹介「きのこクリームスパゲティ」

秋が一番おいしいきのこがたっぷり入った料理です。



#### 材量(4人分)

- スパゲティ.....100g
- ツナ(軽く水気を切っておく).....40g
- ベーコン.....25g
- たまねぎ.....100g
- にんじん.....40g
- しめじ(可食部分).....25g
- マッシュルーム(水煮も可).....10g
- えのき(可食部分).....25g
- チキンブイヨン.....10g
- 牛乳.....100ml
- 食塩.....1.6g
- こしょう.....0.08g
- サラダ油.....適量

#### 作り方

- たまねぎはスライス、にんじんは細切り、しめじ・えのきは石ずきをとって適度な大きさに切り、ほぐしておく。マッシュルームはスライス、ベーコンは1.5cm幅に切っておく。
- スパゲティは、袋にある表示時間ゆでておく。(ゆで汁は少し残しておきましょう。)
- フライパンにサラダ油をひき、火をつけ、たまねぎをしっかりと炒め、次にベーコン・にんじんを炒める。
- ③がよく炒められたら、しめじ・マッシュルーム・えのきを入れ、最後にツナを入れて炒める。
- ④に牛乳・チキンブイヨン・塩・こしょうを入れて、煮る。(火を強くし過ぎないように注意をしてください。焦げ付きします。)
- ④に②を入れ、まぜ合わせる。水分が足りないようであれば、スパゲティのゆで汁をお玉1杯程度入れて調節する。
- 塩加減をみてよかったら、火を止め皿に盛りつけをして完成です。

### 食事の前は必ず、手を洗おう！

