



9月



津島市教職員会
栄養教諭・学校栄養職員部会

夏休み中、お子さんは元気に過ごしていましたか？再び学校生活が始まりましたが、まだまだ残暑が厳しく過ごしにくい時期が続きます。規則正しい生活を心がけて、生活リズムを整えていきましょう。

朝ごはんで4つのスイッチON！

みなさんは朝ごはんを毎日食べていますか？朝ごはんを食べると体に良いことばかりです。朝ごはんを食べて4つのスイッチをONにし、元気に登校できると良いですね。

「脳」のスイッチ
私たちの体は、寝ている間に脳のエネルギーであるブドウ糖を使い切ってしまいます。朝ごはんを食べると脳にエネルギーが行きわたります。

「身体」のスイッチ
朝ごはんを食べると、血液の流れが良くなるので、体温も上がります。そのため体を動かしやすくなります。

「お腹」のスイッチ
朝ごはんを食べると、胃や腸が動き出し、排便を促します。朝ごはんを食べ、トイレに行く習慣をつけるようにしましょう。

「健康」のスイッチ
規則正しい生活リズムを作るもとになります。毎日を健康に過ごすために、しっかり朝ごはんを食べましょう。

きゅうしょく 給食レシピ紹介



即席漬け



★材料 (4人分)

- ・キャベツ 2枚
- ・もやし 1/3袋
- ・たくあん漬け 1/4袋
(給食では千切りのたくあん漬けを使用しています。)
- ・薄口しょうゆ 小さじ2

★作り方

- ① キャベツはざく切り、たくあん漬けはせんぎりにする。もやしは水で洗う。
- ② キャベツともやしをさっとゆでて、冷ます。
- ③ 冷めた②とたくあん漬けを和え、薄口しょうゆで味を調えて、完成。

イート Eat イングリッシュ



今月は三つの料理を紹介します。

barbecued beef
バーベキュー ビィフ



やにく
焼き肉

hamburg steak
ハンバーグ スティック



ハンバーグ

grilled fish
グリウド フィッシュ



やかな
焼き魚