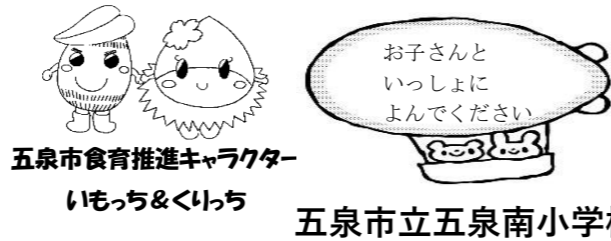


9月 給食たより



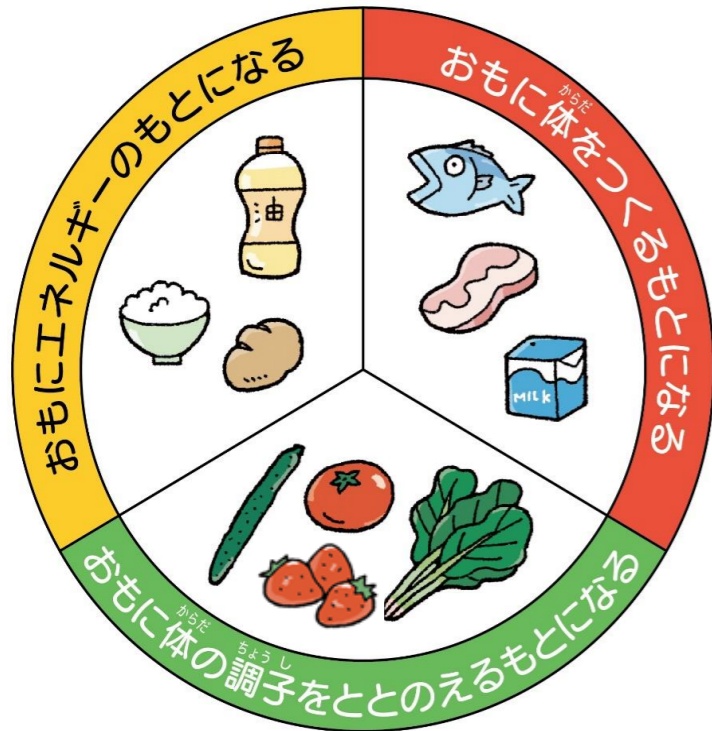
五泉市立五泉南小学校

今月のめあて 食べ物の働きを知ろう

偏りなくとりましょう

3つの食品のグループ

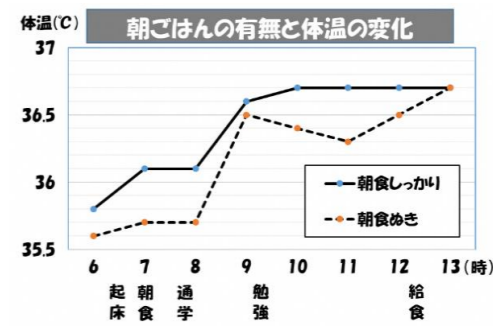
食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。



今月のテーマ 朝ごはんを食べよう!



朝ごはんを食べると、体温が上がり、身体が活動モードになります。また、寝ている間にも体中で栄養素が使われているため、朝は栄養不足！朝ごはんを食べることは、強い骨や筋肉、きれいな肌やかみの毛を作るためにも効果的です。



【まいたけご飯】

材料 (約4人分)

- | | | | |
|-------|--------|-------|-------|
| ・米 | 2合 | ・鶏むね肉 | 40g |
| ・酒 | 小さじ2 | ・にんじん | 2cm程度 |
| ・しょうゆ | 小さじ2 | ・ごぼう | 5cm程度 |
| ・みりん | 小さじ1 | ・油揚げ | 1/3枚 |
| ・砂糖 | 小さじ2/3 | ・まいたけ | 50g |
| ・塩 | 小さじ1/4 | | |



ご家庭では、分量を加減しながら作ってください。



- | | |
|-------|-----------|
| 40g | ⇒こま切り |
| 2cm程度 | ⇒短冊切り |
| 5cm程度 | ⇒ささがき |
| 1/3枚 | ⇒短冊切り |
| 50g | ⇒食べやすくほぐす |

給食&朝ごはんレシピを掲載中！
ぜひ下のQRコードをご活用ください



作り方

- ① 米を研いで、炊飯釜に入れる。
いつもより少な目の水で浸水させておく。
- ② 具材を切る。
- ③ ①の炊飯釜にAの調味料を入れ、よく混ぜる。
具材を米の上ののせて炊飯器で炊く。
- ④ 炊きあがったら、全体を切るように混ぜ合わせできあがり。

給食は、量が多いので、混ぜご飯にしているよ。



いつも、朝ごはんは何を食べていますか？

あたま からだ
頭や体のエネルギーになる

ごはん、おにぎり、もち、パン、シリアル、など

からだ ちょうし
体の調子をととのえる

サラダ、おひたし、野菜いため、みそ汁、くだもの など

たいおん あ
体温を上げる

たまご、お魚、お肉、豆製品(なっとう、とうふ...)、など

★いろいろなものを食べて、元気いっぱいな一日にしよう!