

✨ ✨ しっかり食べよう！朝ごはん ✨ ✨

長かった夏休みが終わり、学校生活が始まりました。夏休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？そんな時は、「早寝・早起き・朝ごはん」を実行して、体内時計をリセットすることから始めましょう。ごはんやパンに合うおかずを用意して、1日のエネルギーを補給しましょう。

朝ごはん=breakfast=空腹を破る

breakfast (朝食) とは、空腹 (fast) を破る (break)、すなわち長時間食事をしないでいた後の食事という意味です。朝食に、一定の量の食事を摂取することで、体内の時計遺伝子がきちんと働くということがわかってきています。

明日の自分のために早く寝る

夜はスマホ・テレビなどの光を浴びないようにし、きちんと眠ることが大切です。

個人差はありますが、理想的な睡眠時間は6歳から13歳で9~11時間、14歳から17歳で8~10時間です。



主菜・副菜を手軽に準備するアイデア

混ぜる



納豆&ツナ、
納豆&キムチ
など
納豆をアレンジ。

切る



トマト、きゅうりなど切るだけの生野菜に、わかめなどの海藻類をつけてサラダに。

焼く



焼き魚、
ウィンナー、
目玉焼きなど
焼くだけで一品
になるものを。

炒める



冷蔵庫の中の野菜を炒めて野菜炒めにする、かさが減るのでたっぷり食べられます。

具だくさんのみそ汁をつけて栄養価UP！ゆめ

～給食レシピ紹介～

酸辣湯 (サンラータン)

疲れた
身体に！



<材料 (4人分)>

- 豚もも肉 40g
- きくらげ (乾燥) 2g
- にんじん 40g
- 木綿豆腐 80g
- だし水 480g
- ガラスープ 大さじ1/2
- 酒 小さじ2
- 食塩 小さじ1/3
- こしょう 少々
- しょうゆ 大さじ1/2
- 片栗粉 (倍の水で溶く) 小さじ2
- 卵 Lサイズ 1個
- 酢 大さじ1/2
- 糸みつば 12g



<作り方>

- ① 豚もも肉は3cm幅の細切り、豆腐は短冊に切る。
- ② にんじんは千切り、みつばは、1.5cm幅に切る。
- ③ 鍋にだし汁、ガラスープ、酒を入れ豚肉をほぐしながら入れる。
- ④ きくらげ、にんじん、豆腐を入れ、塩、こしょう、しょうゆで味を整える。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を回し入れ、火が通ったら仕上げに酢とみつばを入れて、出来上がり。

★アクは、丁寧にするとおいしくできます。

★だし水は、給食ではいわし節からとっていますが、昆布やかたお節のだしでも、おいしくできます。

★酢の入ったスープですが、酢の量は控えめにしています。

