

# えいようだより

2011年(平成23年)

9月号

貝塚市学校給食会

がっき はじ せいかつ ととの きそくただ  
2学期が始まりました。生活リズムを整え、規則正しい

しょくせいかつ たいせつ まいにち げんき す  
食生活をするのが大切です。毎日を元気に過ごすために、

あさ た  
朝ごはんをきちんと食べましょう。



## けんこう か あさ 健康づくりに欠かせない朝ごはん

### いち かつどうりょく 1日の活動力のもとになる

あさごはんを食べることで、集中して勉強や運動ができます。

あさごはんは、1日を元気に過ごすために、もっとも大切な食事です。



### せいかつ ととの 生活リズムを整える

あさごはんを食べることで、決まった時間に食事をとることができ、生活リズムが整います。



### あたま はたら 頭の働きがよくなる

あさごはんを食べることで、体全体を自覚めさせ、脳も活発に働きます。



### べんぴ 便秘をしなくなる

あさごはんを食べることで、腸を刺激し、ウンチが出やすくなります。



# あさ た 朝ごはんをおいしく食べるために・・・

やしよく た  
夜食を食べない  
ようにしましょう。

よくじつ じゆんび  
翌日の準備は、  
まえの日にして  
おきましょう。

はやねはやあ  
早寝早起きをしましょう。  
はやあ 早起きをしてお手伝いなど  
をするとおなかがすきます。



# あさ くふう えいようまんてん 朝ごはんもひと工夫で栄養満点！！

## みそ汁を具たくさんにする！

とうふ やわかめだけではなく、季節の野菜やきのこなどをプラスして。  
きゅうしょく ぶたじる さんこう  
給食の豚汁などを参考にしてみてね。

## オムレツに野菜をたくさん使う！

たまねぎやミックスベジタブルを入れて、カラフルな  
オムレツにすると食欲も出そうですね。



## 野菜サラダもひと工夫する！

野菜は、生よりゆでの方がたくさん食べられます。

## 食パンに好みの具をのせる！

チーズやハム、きゅうりなどの野菜をのせてみよう。



## ヨーグルトに果物を加える！

季節の果物を加えて、ビタミンたっぷり。  
からだ ちょうし ととの  
体の調子も整います。



プラス  
+



あさ  
**朝ごはん かいだん**

自分が、どんな朝ごはんを食べているか、今どの段のところに  
いるか、確かめてみましょう。  
そして、自分でどんな食べ物をたすと、より体にいい朝ごはん  
になるか、考えてみましょう。



**おすすめレシピ大募集!!**  
自分で考えるもよし、お家の人に聞くもよし、  
簡単に作れて、おいしい朝ごはん(1品でもOK!)を教えてください!  
夏休みに挑戦した料理でもいいですよ!!  
どんな紙でもいいです。  
材料や作り方など簡単に書いて田代先生まで持ってきてください!  
9月末まで募集します。よろしくお願ひします。



おすすめレシピ  
おしえてね!

**1 だんめ**

のみものだけ

- 牛乳
- 100%ジュース

**2 だんめ**

黄だけ

- パン
- ごはん
- うどん
- そうめん
- コーンフレーク
- おにぎり

**3 だんめ**

黄+赤 または 黄+緑

パン、ごはん、コーンフレーク + など

- なっとう
- チーズ
- ウインナー
- くだもの
- 野菜サラダ (レタス・きゅうり・トマト)

**4 だんめ**

3色そろっている

(自分で用意できるもの)

- パン+牛乳+野菜サラダ
- パン+ゆで卵+くだもの
- フレンチトースト+100%ジュース
- コーンフレーク+牛乳+くだもの
- ごはん+なっとう+野菜サラダ

**5 だんめ**

3色そろっている

3色の食品をバランスよく

- パン+ハムエッグ+サラダ+スープ
- ごはん+焼き魚+おひたし+みそ汁

など