

給食だより 10月号



富士市の給食
WEB サイト

令和5年 10月 1日
富士市学校栄養士会作成

朝ごはんを食べることで一日がスタートします。朝にごはんを食べることはエネルギー補給だけではなく、体に朝がきたことを知らせ、規則正しい生活リズムを作るうえでとても大切な食事です。朝ごはんをしっかりと食べて体調を整えましょう。

朝ごはんをしっかりと食べて3つのスイッチを入れよう！

スイッチ①

からだのスイッチ

寝ている間に下がった体温を上げて、血の流れをよくし、体を動きやすい状態にしてくれます。

赤色のなかま

【体を目覚めさせる食品】

魚・肉・卵・大豆

〈朝ごはんメニュー〉
焼き魚・ハム・納豆
目玉焼き・みそ汁

スイッチ②

あたまのスイッチ

ごはんやパンなどに含まれる炭水化物は、体の中でブドウ糖に分解されます。ブドウ糖は脳のエネルギーのもとになります。

黄色のなかま

【頭を目覚めさせる食品】

〈朝ごはんメニュー〉
ごはん・パン・麺類

スイッチ③

おなかのスイッチ

朝ごはんを食べると、胃や腸などがよく働くようになり、うんちが出やすくなります。朝からスッキリとした気分になります。

緑色のなかま

【お腹を目覚めさせる食品】

野菜・くだもの
〈朝ごはんメニュー〉
おひたし・サラダ・野菜炒め
野菜スープ・くだもの

朝に時間がない時は、ごはん(黄色のなかま)と肉(赤色のなかま)+野菜(緑色のなかま)の具たくさんみそ汁にすると簡単に3色の食品を取り入れることができます。3色の食品をそれぞれ取り入れて朝ごはんを完成させることで3つのスイッチが入ります。

～給食レシピ紹介～ キャロットゼリー

< 材料 4人分 >

- 水 210g
- 粉寒天 4g
- 砂糖 大さじ4
- にんじん 1/5本(40g)
- レモン汁 大さじ1/2強
- ミキサー用の水 大さじ3弱

< 作り方 >

- 鍋でにんじんは指でつぶせるくらいまで柔らかく茹でる。
- 別鍋に分量の水を入れ、砂糖と寒天を混ぜたものに加え、よく煮溶かす。
- ①とレモン汁と水をミキサーでよく攪拌し、②と合わせる。
- ③を平たい容器に注ぎ、粗熱をとってから冷蔵庫で冷やす。固まったら食べやすい大きさに切る。

人参が苦手な方でもおいしく食べられるデザートです。
おやつにご家庭で作ってみてください。