

きゅうしょくだより



R7. 6月号 アップル

6月に入り、色とりどりのあじさいが、梅雨の訪れを感じさせてくれますね。ジメジメした天気が続くこともあり、食中毒の発生がしやすくなります。給食室では、より一層衛生管理に注意して行きたいと思います。

子どもと食育

朝ごはんを食べると、いいこといっぱい！

朝ごはんは、カラダやアタマのために大切なごはん。

「朝は眠いから食べたくない」「お腹がすいてない」という人も、

明日からは朝ごはんを食べて、毎日を元気に過ごそうね。



いいこと①

生活リズムに

元気な毎日を送るために大切なのが「早寝、早起き、朝ごはん」。朝ごはんを食べれば、正しい生活リズムを作ることにも役立つよ。

いいこと②

カラダに

朝ごはんは、カラダのための目覚まし時計。食べると体温が上がって、しゃきっと気持ちよく目が覚めるんだ。



いいこと③

アタマに

朝ごはんは、脳にも大切なエネルギー源。集中力がアップして「勉強するぞ！」と元気がでるよ。



いいこと④

お腹に

朝ごはんを食べることでお腹の中も動きはじめるから、朝のトイレもすっきり。



朝ごはんには何を食べたらいいの？

栄養はバランスよくとるのが理想です。

朝ごはんも、次の5つのグループから

バランスよく食べるように心がけようね。

ご飯・パン・お餅

でんぷんが消化され、脳のエネルギー源になる。



海藻・野菜・きのこ

排出を助ける食物繊維を含む。



野菜・きのこ・果物

カラダの調子をととのえるビタミン類を含む。



牛乳・乳製品・小魚

不足しがちなカルシウムを補給する。



肉・魚・卵・大豆・大豆製品

眠っている間に低下した体温を上げる。



ツナマヨコーンチーズトースト

シーチキンマヨコーンとチーズをのせて焼くだけのトーストです。



つくりかた

1 ボウルにシーチキンフレーク・コーン、マヨネーズを入れてよく混ぜます。

2 ①を食パンをのせます。

3 チーズをかけます。
少し焦げ目がつく程度焼いたら出来上がり
(トースターの種類により異なりますが、約5～8分)

材料 (3～4人分)

- シーチキンフレーク(70g)1缶
- コーン1/2缶
- マヨネーズ大さじ3
- 食パン(6枚切り)3～4枚
- スライスチーズ(とけるタイプ)適量

おしらせ

卵を含む製品を同一の製造工場で生産しているもの

うどん、ロールパン
パン粉、焼きそば麺
ぶどうパン