

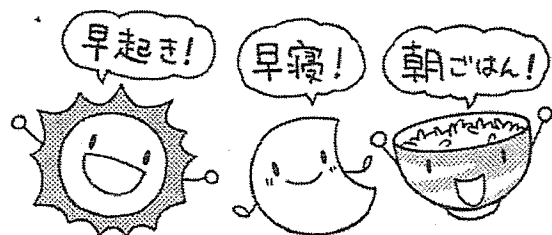
きゅうしよくだより

平成23年9月
小野市立学校給食センター
TEL0794 (63) 1026
FAX0794 (63) 4442

給食センターホームページ <http://www.city.ono.hyogo.jp/~kyusyoku/>

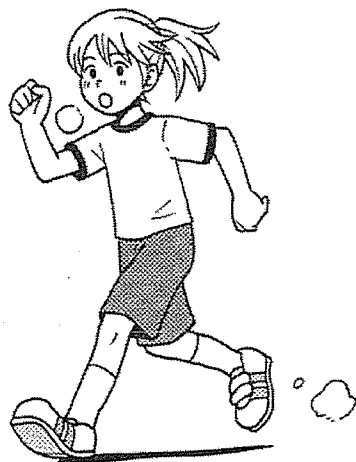
2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続いています。
食中毒が発生しやすいので、家でも食品や調理に気をつけましょう。また、夏の暑さで体調をくずしやすくなっています。生活のリズムを見直しましょう。

早起き・早寝・朝ごはんを 習慣にしましょう



朝食を毎日きちんと食べていると、体にはさまざまな効果があります。小・中学生ともに、毎日朝食を食べる人は、体力合計点が高い傾向にあります。

また、一週間の運動をしている時間が、全国平均で小学生男子の場合、朝食を毎日食べる児童は 722 分、時々食べない児童は 607 分、毎日食べない児童は 509 分でした。朝食をきちんと食べる人ほど、運動時間が長くなっています。これは、小・中学校の男女ともに同じ結果になっています。



朝ごはん ③つのグループの食品

赤 (あか) 魚、卵、牛乳、パン

黄 (き) 豆腐、ヨーグルト、バナナ、ジュース

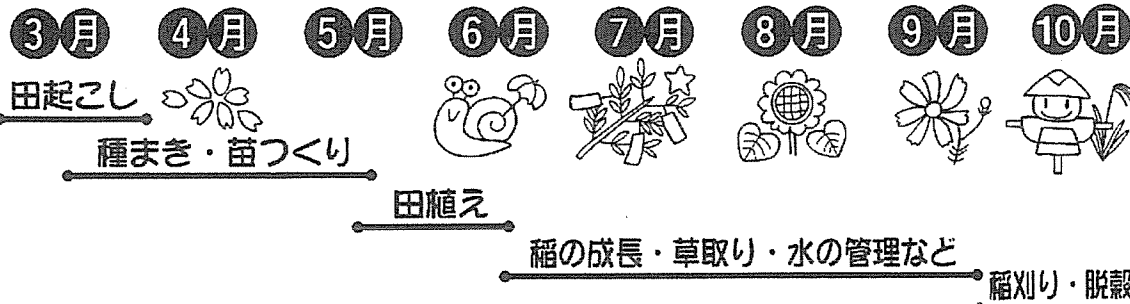
緑 (みどり) ほうれん草、人参、白菜、トマト、ピーマン、南瓜

朝ごはんを食べていても、パンだけ、果物だけになっていませんか？

米飯といろいろな食品を組み合わせると、健康な体をつくることができます。**赤・黄・緑の3つのグループの食品を目安に、バランスよく食べましょう。**

米ができるまで

給食は11月ごろ新米になります



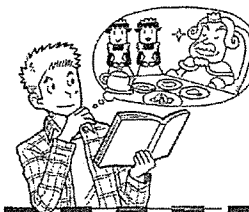
日本の稲は水田でつくられています。水田でつくられるのは、稲が水を好きな植物であることのほかに、同じ場所で毎年植えることができるためです。田植えから稲刈りまでは、約5か月ぐらいの期間をかけて行われます。

●簡単な朝ごはんメニュー●

目玉焼きのつけごはん

<材料> (1人分)
温かい御飯 1杯
卵 1個
しょう油 少々
サラダ油 適量

<作り方>
1. フライパンに油を熱し、卵を割り入れ、おこみの固さで焼く
2. 茶碗に御飯をいれ、その上に目玉焼きをのせ、しょう油をかける
※かならずサラダや野菜のおかずをそえて食べましょう。



ほうれん草のふんわり卵焼き

<材料> (2人分)
ほうれん草 1/4束
卵 1個
みりん 小さじ1
しょう油 小さじ1
水 小さじ2
バター 小さじ1

<作り方>
1. ほうれん草を2cmの長さに切る
2. 卵を割りほぐし、みりんとしょう油と水を入れて、よくかきまぜる
3. フライパンを熱し、バターをくわえて、ほうれん草を炒める
4. 3.に卵を流し入れ、大きくまぜる

おかか納豆丼

<材料> (1人分)
温かい御飯 1杯
納豆 1パック
洋からし 少々
しょう油 少々

<作り方>
1. 納豆は粘りができるまでかき混ぜ、洋からしとしょう油を加えてまぜる
2. 玉ねぎは薄切りにして、納豆にまぜあわせる
3. 御飯に、2 とかつおぶしを盛り付ける

