給食だより 7月

今月の目標

夏の食生活と健康について考えよう。

6月29日(月)～7月3日(金)は、『朝食について見直そう週間』です。

これから来る暑い夏に向けて、一日の始まりの朝食について、しっかり見直しましょう。
生活リズムを正す基本は、**早寝・早起き・朝ごはん**ですよ！！



朝ごはんクイズ



Q1 朝ごはんについて、正しい説明には○、間違っている説明には×をつけましょう。



□ ①朝ごはんを食べると、体温が下がる。



□ ②朝ごはんを食べると、集中力がアップする。



□ ③朝ごはんを食べないと、ぼーっとしてしまう。



□ ④朝ごはんの代わりに昼ごはんと晩ごはんをたくさん食べればよい。



□ ⑤朝ごはんを抜くと、ダイエットになる。



□ ⑥朝ごはんを食べると、ウンチが出なくなる。



□ ⑦朝ごはんを食べるために早起きする。

Q2 次のうち、1番からだに良い朝ごはんはどれでしょう?



①栄養ドリンクとゼリー



②ごはんとみそ汁と焼き魚



③チョコレートパンと野菜ジュース



④フライドポテトとチキン

Q3 A子さんは朝ごはんが食べられないと言っています。どうしてだと思いますか?
前の日のA子さんの絵を見て、思いつく理由を書いてみましょう。





こたえ Q1：①＝×（体温が上がり血の流れも良くなる）②＝○ ③＝○ ④＝× ⑤＝×（食事の回数を減らすと、肥満などの原因になる）⑥＝×（胃に食べ物が送られると腸や大腸が動き始め、ウンチも出やすくなる）⑦＝○
Q2：②（赤・黄・緑の仲間の食べ物をバランスよくとるようにするだけではなく、よくかむことで脳に刺激を与えることも大切） Q3：夜遅くまで起きていて朝起きられなかったから・夜遅くまでお菓子を食べていておなかがすかなかったから

※参考資料：『早寝早起き朝ごはんガイド』(「早寝早起き朝ごはん」全国協議会)



サンマルちゃんのカミングメニュー　～豆みそ～



【材料】　4人分
- 大豆　80g
- 片栗粉　大さじ3
- あげ油　適量

タレ
- みそ　大さじ1
- さとう　大さじ1
- みりん　小さじ2
- ごま　小さじ2

【つくり方】
①大豆に片栗粉をまぶし、160℃くらいの低温の油で、じっくりカリカリに揚げる。
②タレの材料を合わせて加熱し、タレを作っておく。
③大豆がカリカリになったらタレをからめ、最後にごまをまぶす。

【ポイント】
☆大豆をしんぼう強くカリカリに揚げると、食感もおいしい豆みそに！ごはんによく合う！！