



朝食の大切さ



夏休み明け、生活リズムを取り戻そう!



夏休みはいかがでしたか? 長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

朝ごはんを食べると生活リズムが整います

◆朝ごはんを食べることができるよう夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



朝ごはんを食べると3つのスイッチが入ります



その1～頭のスイッチ～

朝ごはんを食べると、脳にエネルギーが行きわたり集中力がアップします。特に、脳の唯一のエネルギー源になるのは、ごはんやパンなどの炭水化物のみです。バランスのよい朝食が望ましいですが、忙しい朝は、主食だけでも食べられるといいですね。



その2～体のスイッチ～

朝ごはんを食べると、睡眠で低下した体温が上がり、体を目覚めさせてくれます。



その3～おなかのスイッチ～

朝ごはんを食べると、腸が刺激され、消化や吸収を促してくれる働きがあります。

朝ごはんを食べると水分・塩分補給もできます



おにぎりやトーストにお茶や牛乳、みそ汁やスープを朝ごはんに上手に取り入れると水分や塩分補給ができるので、まだまだ暑い時期を元気に過ごせます。



今年も給食試食会を開催します！



今年度も倉敷調理場にて給食試食会の開催を予定しています。今年度は米飯献立(10/29)とパン献立(来年1/22)と2回を計画しております。ぜひふるってご参加ください。

子どもたちと同じ実際の給食が試食できます。

調理場の様子も少しだけわかります。

給食当番体験できます！

食育講座もありますよ。



9月の地場産物：『なす』



なすのほとんどは水分でできており、食べることで水分も体に補給できるので、暑い時期にぴったりの野菜です。

また、皮に含まれるナスニンという成分は、ポリフェノールの一種で、様々な健康効果が期待できます。ナスニンは水溶性のため、皮ごと調理して、食べると効率的に摂取することができます。

なすのボローニャスパゲッティ

【材料 4人分】

- ・パスタ(乾麺) 400g
- ・なす 1本
- ・サラダ油(a) 大さじ 1/2
- ・牛肉ミンチ 80g
- ・豚肉ミンチ 40g
- ・大豆ひき肉 80g
- (水煮大豆をきざんだもの)
- ・サラダ油(b) 小さじ 1/3
- ・にんにく ひとかけ
- ・にんじん 1/2 本
- ・たまねぎ 中1個
- ・グリンピース(冷凍) 20g
- ★ローリエ(粉) 少々
- ★赤ワイン 大さじ 1/2
- ★食塩 小さじ 1/3
- ★こしょう 少々
- ・チキンコンソメの素 適量
- ・水 120cc
- ケチャップ 大さじ3
- トマトピューレ 大さじ3
- ウスターソース 大さじ1/2
- デミグラスソース 40g
- ハヤシルウ 40g

【作り方】

- ①にんにくはみじん切り、にんじん・たまねぎは粗みじん切りにする。
- ②なすは1cm厚さのいちょう切りにして水にさらし、水気を切る。
- ③フライパンに(a)を熱し、しんなりするまでなすを炒める。
- ④別のフライパンに(b)を熱し、①のにんにくを香りが出るまで炒める。
- ⑤④に牛肉ミンチ・豚肉ミンチ・大豆ひき肉を加え、肉の色が変わるまで炒める。
炒めている途中で★の調味料を入れる。
- ⑥⑤に①のにんじん・たまねぎを加え、しんなりするまで炒める。
- ⑦⑥にチキンコンソメの素と水(好みに加減する)を加えて中火で煮立てて、グリンピースを加える。
- ⑧野菜に火が通ったら、■の調味料で味を整え、③のなすを加えて仕上げる。
- ⑨パスタをゆでる。
- ⑩ゆでたパスタに⑧のボローニャソースをかける。

作ってみよう♪
給食レシピ



COOKPAD「倉敷市学校給食」
のレシピはこちらから！！

