

朝ごはんを食べて3つの「めざましスイッチ」を入れよう

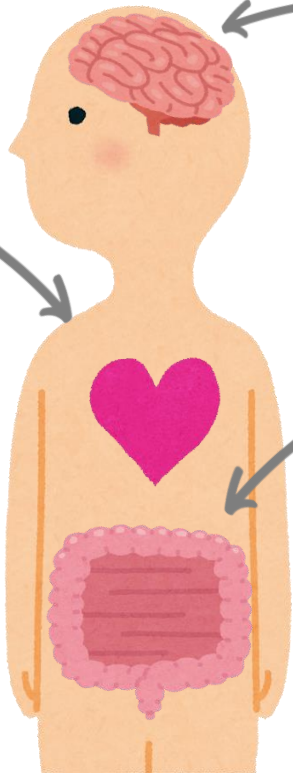
からだスイッチ

寝ている間は、体温が下がっています。朝ごはんを食べると体温が上がり、元気に過ごすことができます。



みなさんは、どのような朝ごはんを食べていますか？ごはん、麺、パンなどの主食だけになっていたり、野菜不足になったりしていませんか？

普段の朝ごはんを思い出してみましょう。



あたまスイッチ

朝ごはんを食べると、脳のエネルギー源（ブドウ糖）をとることでできます。頭の働きがよくなります。

ごはん、麺、パンなど



おなかスイッチ

朝ごはんを食べることで、おなか（腸）が刺激されます。腸の働きがよくなると、排便がスムーズになります。

野菜、きのこ、海藻、果物など



【献立表】

小清水町更生保護女性会様から「古代穀」のプレゼント！

「更生保護」とは、非行や犯罪を犯してしまった人々を、社会の一員として立ち直るよう支援することです。このような活動を知ってもらいたいという思いから、学校給食への古代穀の無償提供につながりました。今年で3回目となります。カレーのごはんとして登場します。色は淡いむらさき色で、食感もよく、香ばしいごはんです。感謝の気持ちを大切にいただきましょう。

※牛乳は毎日つきます
※献立を変更する場合があります

ありがとう
ごぞいませ



20日(火) 夏休み (7/26~8/19)	ごはん みそ汁(なめこ) 肉じゃが たたききゅうり	21日(水) 夏野菜ミートソース スパゲティー フルーツの チーズクリーム和え	22日(木) ごはん かぼちゃ団子汁 チキンみそカツ もやしのみね草和え	23日(金) ポークカレー (古代穀ごはん) 小清水産とうもろこし 沖縄パインゼリー
26日(月) ごはん どさんこ汁 いわしのみぞれ煮 (小1・中2) キャベツの磯和え	27日(火) きな粉揚げパン 白菜と肉団子の スープ 豚肉のケチャップ炒め ヨーグルト	28日(水) ごはん みそ汁(大根) さばの塩麴焼き ひじきの炒め煮	29日(木) 焼き肉丼 もずくスープ 大根ナムル	30日(金) ツナの和風ピラフ 春雨スープ 青のりポテト

先月から町内農家さんのご協力により、小清水産野菜を使わせていただいています。これから秋にかけて、沢山の小清水産野菜が登場します。地元のおいしい食材を給食で使えるのは本当に有難いことです。みなさんの暮らしている小清水町には、こんなにおいしい食材があること、しっかりと舌で覚えてもらいたいです。



予定産地情報

※天候などにより変更になる場合があります。

- 小清水産：じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、とうもろこし
- 道内産：もやし、キャベツ、きゅうり、ごぼう、にら、白菜、大根、水菜、チンゲン菜
- ：ピーマン、パプリカ、小松菜、ねぎ、豚肉、たまご
- 道外産：なす(群馬)

簡単レシピ フライパンでできる! ハムたまトマチー丼



- レタス2枚を一口大にちぎる。ミニトマト3個のへたを取り、半分に切る。ハム2枚、スライスチーズ1枚を1cm角に切る。
- 卵1個をボウルに割り、よくときほぐす。フライパンに油小さじ1を熱して卵を入れ、木べらで大きく混ぜながら焼く。
- ②が半熟状になったら、①としょうゆ小さじ1、塩こしょう少々を入れて、レタスやミニトマトに軽く火が通るまで炒める。
- 丼にごはんをよそい、その上に③を盛る。

給食で使用している主な食品とはたらき

※加工品・調味料等の詳細は掲載していません

※小学校のエネルギー量(Kcal)は、3・4年生のものを表示しています。

	エネルギー (kcal)		献立名	主に体をつくる もとになる	主にエネルギーの もとになる	主に体の調子を整える もとになる
	たんぱく質 (g)	脂質 (g)				
20日 (火)	小 603	中 23.5	ごはん		米	
	中 739	中 32.2	みそ汁	豆腐 みそ		なめこ ねぎ
	小 20.8	小 2.2	肉じゃが	豚肉	じゃがいも 油 砂糖	玉ねぎ にんじん いんげん
	中 24.8	中 2.7	たたききゅうり		砂糖 ごま油 ごま	きゅうり
21日 (水)	小 631	小 26.9	夏野菜ミートソース	豚肉 粉チーズ	スパゲティ	にんじん 玉ねぎ ピーマン
	中 767	中 20.7	スパゲティ		オリーブオイル 油	パプリカ スズッキーニ なす
	小 26.5	小 1.4	フルーツの	ヨーグルト		
	中 31.5	中 1.8	チーズクリーム和え	マスカルポーネチーズ		みかん りんご もも
22日 (木)	小 646	小 26.1	ごはん		米	
	中 742	中 29.8	かぼちゃ団子汁	油揚げ		かぼちゃ ごぼう 白菜 ねぎ 椎茸
	小 27.5	小 2.4	チキンみそカツ	チキンカツ みそ	油 さとう ごま油 ごま	
	中 32.7	中 3.0	もやしのみね茸和え			もやし ほうれん草 えのき茸
23日 (金)	小 679	小 23.5	ポークカレー	豚肉	じゃがいも 油	にんじん 玉ねぎ
	中 825	中 24.6	古代穀ごはん		米 古代穀	
	小 23.7	小 2.1	小清水産とうもろこし			とうもろこし
	中 28.2	中 2.7	沖縄パインゼリー		パインゼリー	
26日 (月)	小 571	小 24.0	ごはん		米	
	中 753	中 24.1	どさんこ汁	厚揚げ みそ	じゃがいも バター ごま油	玉ねぎ にんじん コーン ねぎ
	小 21.4	小 1.7	いわしのみぞれ煮	いわしのみぞれ煮		
	中 29.1	中 2.3	キャベツの磯和え	刻みのり		キャベツ ほうれん草
27日 (火)	小 583	小 37.3	きな粉揚げパン	きな粉	パン 砂糖 油	
	中 704	中 21.8	白菜と肉団子のスープ	肉団子		白菜 しんじん しめじ ほうれん草
	小 30.2	小 2.4	豚肉のケチャップ炒め	豚肉	油	ピーマン 玉ねぎ にんじん
	中 36.5	中 3.0	ヨーグルト	ヨーグルト		
28日 (水)	小 570	小 25.1	ごはん		米	
	中 719	中 42.6	みそ汁	油揚げ みそ		大根 小松菜 しめじ
	小 27.4	小 2.3	さばの塩麹焼き	さばの塩麹付け		
	中 35.6	中 3.0	ひじきの炒め煮	ひじき 豚肉 さつま揚げ	油 砂糖	にんじん 枝豆
29日 (木)	小 612	小 21.4	焼き肉丼	豚肉	米 砂糖	玉ねぎ にんじん
	中 773	中 22.3			ごま 油	
	小 21.0	小 2.6	もずくスープ	もずく 豆腐	ごま油	ねぎ 椎茸
	中 26.1	中 3.4	大根ナムル	ハム	砂糖 ごま油 ごま	大根 ほうれん草
30日 (金)	小 604	小 26.1	ツナの和風ピラフ	ツナ	米 バター	玉ねぎ にんじん
	中 748	中 22.4				枝豆 しめじ
	小 20.2	小 2.5	春雨スープ		春雨	にんじん えのき茸 ねぎ 小松菜
	中 24.2	中 3.2	青のりポテト	青のり	じゃがいも 油	

おやつクイズ

Q1 おやつについて正しく書いてある方を○で囲みましょう。

- 毎日かならず（食べなくてもいい・食べなくてもいい）。
- 寝る前に食べるのは（体によい・体によくない）。
- おにぎりや焼きもちなど、お菓子以外の物を（食べてもよい・食べてはいけない）。
- スナック菓子の大きな袋を開いたら（残さず全部食べる・お皿に分けて量を決めて食べる）。

Q2 次のおやつには、どのぐらいのさとうが入っているでしょう？ さとう1本は5グラムです。線で結んでみましょう。

プリン 1本、チョコレート1まい、あめ2こ、アイスクリーム、缶ジュース1本

さとうの量：(さとう) 4本、7本、2.5本、1本、5本

Q3 1日に食べるさとうの量は、だいたい20グラム（4本）までです。さとうをとりすぎるとどうなるでしょうか、絵を見ながら考えて書いてみましょう。

- 太ったおなか
- 歯が痛い
- 集中力がなくなる
- おなかがいっぱいになったように感じています

こたえ

Q1 ①食べなくてもいい ②体によくない ③食べてもよい ④お皿に分けて量を決めて食べる
※1日3度の食事がきちんと食べられるように、時間や量を決めて食べましょう。

Q2 プリン…2.5本、チョコレート1まい…5本、あめ2こ…1本、アイスクリーム…4本、缶ジュース1本…7本

Q3 ①太る（肥満） ②虫歯になる ③つかれやすくなる・集中力がなくなる ※さとうをとりすぎて、ビタミンB1（ぶた肉、レバー、大豆、麦、ごまなどにふくまれる）が足りなくなると起こります。④食事が食べられなくなる
※さとうを多くふくむおかしなどを食べると、おなかがいっぱいになったように感じてしまいます。