

食事 2019年 1月

年末年始はゆっくりすごせましたか？

今年も子どもたちに美味しい給食を

食べてもらえるよう調理一同がんばります。

本年もよろしくお祈りします。



今日からスタート！朝ごはん

新年の始まり！朝ごはん、大人も子どもも、食べていない人は何かを口にすることから、菓子パンだけの人は、プラス一品、今年は朝ごはん、ステップアップしてみませんか？

平成 27 年度の乳幼児栄養調査では、
幼児(1~6 歳)での朝食の欠食が 6.4%
いました。

これだけだと欠食にみなされます

- 菓子
- くだもの
- 乳製品
- 嗜好飲料
- 錠剤・栄養ドリンク



朝ごはんこんなにもいいことあるよ”

- ①体の活性化
- ②肥満防止
- ③快便効果
- ④脳のエネルギー源に
- ⑤生活習慣病を予防

朝ごはんのおいなどから五感が刺激され、脳が目覚めます。どか食いも防げ、朝

朝食メニュー

はじめての
朝食メニュー

1品で朝食
1皿で簡単！

主食・主菜・
副菜の朝食へ

はじめから、理想的な朝食をとろう！！と思っても、疲れてしまっていて続かない…。今よりもプラス1品、できることから始めてみましょう。

【超初心者の朝食編】

- 果物
- 牛乳 200ml
- ゆで卵 1個

どれかひとつでも座って食べて、朝食時間をつくりましょう。

【コンビニ洋食編】

- 菓子パン 1個
- サラダ
- 牛乳 200ml

パンは甘くてもよいけれど、歯磨きを忘れずに。できれば、ゆで卵を追加して。

【かんたんな和食編】

- おにぎり 1個
- ほうれん草の味噌汁
- フルーツヨーグルト

味噌汁は具が多いほうがよい。

●味噌汁うどん 2人分

- 豆腐……………1 / 2丁
- 油揚げ……………1 / 2枚
- 乾燥わかめ……………2g
- だし汁……………3カップ
- 茹でうどん……………1.5玉
- 味噌……………大さじ3
- ホールコーン缶……………大さじ2

【作り方】

- ①豆腐は小さめの角切り、油揚げは湯抜きしてせん切り、わかめは戻して小さく切っておく。
 - ②だし汁にうどんを入れ、少し煮たら具を入れて、味噌、コーンを入れてひと煮たちする。
- ※前夜の味噌汁の残りにうどんを入れてもよい。

