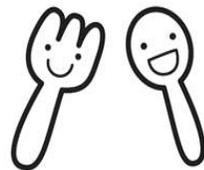


きゅうしょくだより



平成29年10月 佐世保市立赤崎小学校

収穫の秋になり、食べ物がおいしい季節になりました。それにともない、朝夕の冷え込みも増してきます。衣服の調節をこまめにし、規則正しい食生活で体調の維持に努めましょう。

10月の献立紹介「にんじんごはん」

材料（4人分）

精白米…3合
出し昆布…少々
酒…5g（小さじ1）
うす口しょうゆ…15g（大きじ1弱）
塩…2.5g（小さじ1/2）
にんじん…50g
しらす干し…15g

作り方

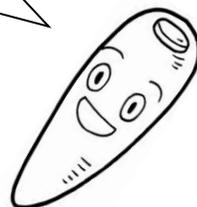
1. 米は洗って水につけておく。
2. にんじんは皮をむいてすりおろし、しらす干しはさっと水洗いしておく。
3. 炊飯器ににんじん、しらす干しと調味料、出し昆布を入れて炊く。
4. 炊きあがったら、昆布を取り除き、全体を混ぜる。

10月10日の「目の愛護デー」にちなんだ献立です。にんじんはとてもきれいなオレンジ色をしています。この色のもと「カロテン」とよばれ、体の中で「ビタミンA」にかわります。「ビタミンA」は目のはたらきをよくします。

にんじんごはんににんじんの形がないので、にんじんが苦手な人もおいしく食べることができますよ！

5日の給食に登場します。ほんのりオレンジ色のごはんです。

しらす干しは、ごはんといっしょに炊きこまず、炒って最後にごはんに混ぜるとカリカリとした食感が楽しめます。



「朝ごはんを食べて 元気に過ごそう」

涼しくなり過ごしやすい季節になりました。これから、食欲も増してくる時期です。今年度ももうすぐ折り返し、今年度あと半分の期間を元気に過ごすためにも、1日の始まりに欠かせない朝ごはんをしっかりと食べるようにしましょう。



*朝ごはんを食べないと… 脳が栄養不足になる？

脳を活発に動かすためにも朝ごはんは大切です。脳は体重の2パーセントの重さしかありませんが、体に必要な全エネルギーの20パーセントも使っています。

脳はブドウ糖だけをエネルギー源にしています。ブドウ糖とはごはんやパンなどに含まれている炭水化物が体内で分解されることによってつくられます。エネルギーが脳に補給されることによって、集中力・記憶力が高まり、学力アップにつながります。



*どんな朝ごはんを食べるといいのかな？

朝から元気に活動するためには、簡単なものでよいので、主食といっしょに卵や野菜料理などの主菜や副菜をいっしょにとることが大切です。しかし、朝は何かと忙しく、主菜や副菜、汁物をそろえることは難しいものです。まずは、毎日の朝ごはんにおかずを1品増やしてみませんか。



主食	主菜	副菜
ごはん・パン・麺などの穀物	魚や肉・卵・大豆製品などを使った料理	野菜などを使った料理
エネルギーの供給源	たんぱく質・鉄分の供給源	ビタミン・ミネラルの供給源

+

牛乳・乳製品・果物など