



がつごう きゅうしょく 9月号 給食だより

平成29年9月

大阪府立西淀川支援学校

あさ のう からだ どけい 朝ごはんは、脳と体のめざまし時計

なが なつやす お がつき せいかつ がつき げんき
長い夏休みも終わり、2学期がスタートします。生活リズムはくずれていませんか。2学期も元気
とうこう はやね はやお あさ た
に登校できるように、早寝・早起きをして、朝ごはんを食べるようにしましょう。

●朝ごはんの効果

あさ からだぜんたい めざ ごぜんちゅう げんき す
朝ごはんは体全体を自覚めさせ、午前中を元気に過ごす
ためのエネルギーとなる大切な役割があります。

あさ た たいせつ やくわり
朝ごはんを食べることで、眠っている間に下がっていた体
おん あ けつりゅう よ
温が上がり、血流も良くなります。

また、い ちよう しげき はいべん うなが のう
胃や腸が刺激され、排便を促したり、脳へエネ
ギーがいきわたり、脳が活発に働きます。

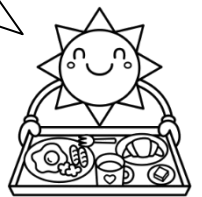
からだ のう かっぱつ きか あさ
体や脳を活発モードに切り替えるために、しっかり朝ご
んを食べましょう。



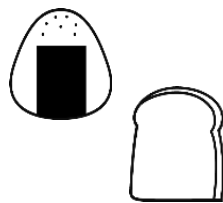
できることから
やってみましょう!

●どんな朝ごはんが いいの？

あさ じかん た しゅしょく
朝はなかなか時間がなく、食べなかったり、主食(ごはん・パン)だけになっ
ていたりしませんか？朝から元気に活動するために「主食」「主菜」「副菜」に、汁物
や飲み物を加えて、バランスの良い食事を目指しましょう。



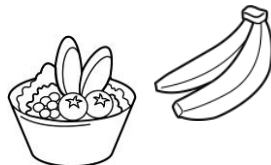
① 食べていない人は、
エネルギーとなる
おにぎりやパンなどを
食べましょう。



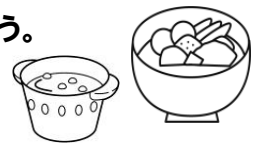
② 主食(パンやごはん)だけ食べている人は、
たんぱく質を多く含む肉、魚、たまご、大豆
製品などを使ったおかず(主菜)を取り入れ
ましょう。



③ 主食+主菜を食べている人は、 サラダや
和え物(副菜)、果物を加えビタミン・ミネ
ラルを補いましょう。



④ 主食+主菜+副菜を食べている人は、
汁物や飲み物で、ほかのメニューで足りない
栄養分や水分を補いましょう。





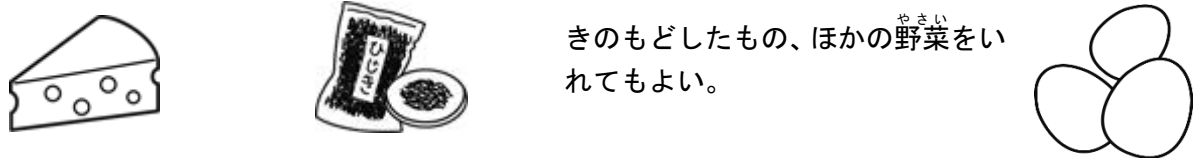
●朝ごはん メニューの紹介

【ベーコンのたまご炒め】 2人分 (g)

ベーコン	20	短冊切り
たまご	2コ	
キャベツ	50	短冊切り
塩	少々	
こしょう	少々	
サラダ油	小さじ 1/2	

- ① たまごは割りほぐし、塩、こしょうをいれよくまぜておく。
- ② フライパンに油をひき、ベーコン、キャベツを炒め、たまごを流し入れよく炒める。


*ベーコンのかわりに、チーズやひじきのもどしたのもの、ほかの野菜をいれてもよい。



【ツナサラダ】 2人分 (g)

ツナ缶	60	
キャベツ	120 (2枚)	千切り
きゅうり	40 (1/2本)	輪切り
ホールコーン缶	30 (大さじ 約2杯)	
さとう	6 (小さじ 2)	
酢	10 (小さじ 2)	
サラダ油	8 (小さじ 2)	
塩		
こしょう		

- ①キャベツはゆでる。きゅうりは熱湯をかけておく。ツナはあぶらをきっておく。
- ②調味料をあわせよくまぜて、ドレッシングを作っておく。
- ③①のキャベツ、きゅうり、ツナとコーンをドレッシングであえる。



【和風スープ】 2人分 (g)

たまねぎ	100 (1/4コ)	細切り
えのきたけ	40 (1/2袋)	半分に切る
カットわかめ	0.3	もどす
うす口しょうゆ	10 (小さじ 2)	
けずりぶし	8 (ひとつまみ約2g × 4)	
水	300 (カップ 1 + 1/2)	

- ① 鍋に水をいれ、火にかけて沸騰させる。沸騰したらけずりぶしを入れ、クッキングペーパーかザルでこしだしをとる。
- ② 鍋にだし汁を入れ、たまねぎ、えのき、わかめもどしたわかめをいれ、しょうゆで味をつける。

みそ汁にするなら、しょうゆのかわりにみそ大さじ2弱

