



校内発第82号  
令和4年5月2日  
府立富田林支援学校 給食室

さわやかで過ごしやすい季節になりました。新しいクラスでの生活に少しずつ慣れていっているところでしょうか。5月は環境が変わったことによる疲れも出てくるころです。連休中も生活リズムを大きく崩さず、朝ごはんをしっかりと食べて過ごしましょう。



## しっかり食べているかな？朝ごはん

<p><b>早起き</b></p> <p>朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。</p>	<p><b>早寝</b></p> <p>睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。</p>	<p><b>朝ごはん</b></p> <p>夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。</p>
--	---	--

## こんな朝ごはんがおすすめ



パン派なら…



ご飯派なら…



or



+



たまご 卵 やツナ、ウィンナーのおかず  
野菜入りのスープ

なっとう たまご 納豆や卵のおかず  
野菜入りのみそ汁

脳のエネルギー源になるごはんやパンは必ず食べましょう。そして、体を作るもとになるたんぱく質が多い肉、魚、卵、大豆製品を使ったおかず、さらにビタミン、ミネラル、食物繊維がとれる野菜のおかずがあると満点です。野菜がたっぷりのスープやみそ汁なら、体も温まるのでおすすめです。

朝食は食べられない、食べる時間がないという人は、まずは何かを食べることからはじめてみましょう。初めはバナナ、シリアル、ヨーグルトなどだけでもOKです。習慣がついてきたら少しずつ品数を増やしてみましょう。

# 魚の旬を知ろう!

流通技術の向上により、今は1年中手に入る魚もありますが、魚にも旬があります。旬の魚は多く出るので安価であるだけでなく、栄養価も高く、味もおいしいです。また、食べることを通して四季を感じられます。南北に長い日本なので、地域によって違いもありますが、代表的な四季の魚を紹介します。

<p><b>はる 春</b></p> <p>たい はまぐり さわら かつお さより にしん</p>	<p><b>なつ 夏</b></p> <p>あじ さざえ あゆ あなご すずき たちうお</p>
<p><b>あき 秋</b></p> <p>まいわし さけ さんま まさば ししゃも</p>	<p><b>ふゆ 冬</b></p> <p>ぶり ほたて きんめだい まだら わかさぎ</p>

## トマトとレタスのスープ

トマトには、昆布と同じうま味成分のグルタミン酸が含まれます。うま味の効果で減塩も期待でき、朝ごはんにもおすすめです。



### 4人分

#### 【材料】

たまねぎ（薄切り） ..... 1/4 個	パイオン..... 1 片
レタス（食べやすい大きさにちぎる） ..... 1/8 個	食塩..... 小さじ 1/2
トマト（角切り） ..... 1/2 個	こしょう..... 少々
水..... 600cc	かたくり粉（2倍の水で溶く） ..... 小さじ 1
	卵..... 1 個

#### 【作り方】

- ① 水を沸騰させ、たまねぎを煮る。
- ② トマトとレタスを加え、パイオン、塩、こしょうで調味する。
- ③ 水溶きかたくり粉で軽くとろみをつけたら、溶き卵を回し入れる（おたまでクルクルしながら）。
- ④ 卵が浮いてきたら出来上がり♪

返信らん（食について知りたい情報や給食のレシピ等があればお待ちしております）

（ ）学部（ ）年 名前（ ）