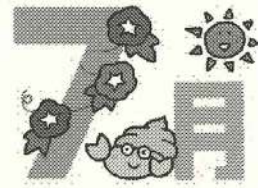


食育だより



舞鶴市立
中舞鶴小学校
令和3年7月16日

夏休みも、食べて元気に!!

今年度も感染症対策に気を付けながら始まった給食ですが、早いもので、1学期の62回の給食があつた間に終わりました。

明日からはいよいよ夏休みです! 暑さに負けず、元気なバと体で夏休みを楽しむためにも、食べて元気に過ごしましょう!



朝ごはんを食べて、3つのスイッチを入れよう!

元気なバと体のために、食べることはとても大切ですが、中でも朝ごはんは3つのスイッチを入れる、元気の源です。

- 「体」のスイッチ** 朝ごはんを食べることで、眠っている間に足りなくなつたエネルギーをおぎなうことができます。
- 「脳」のスイッチ** ごはんやパンにふくまれている炭水化物は、体の中でブドウ糖となり、脳のエネルギーになります。
- 「おなか」のスイッチ** 体は、朝ごはんを食べると腸が動いてぜん動をしてくるようになります。



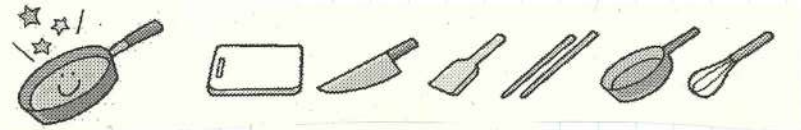
休みの間も、「早ね早起き朝ごはん」をバがけましょう!

「食べることは「生きること」です。給食がない休みの間も、食べることを楽しむこと、そして、自分とまわりの人たちのバと体の健康を大切に過ごしてくださいね!



夏休みにちゅうせん!

給食レシピ



【レベル☆☆☆】フルーツヨーグルト

材料 (4人分)

- プレーンヨーグルト 120g
- もものかんづめ 60g
- パイナップルのかんづめ 60g
- バナナ 1本

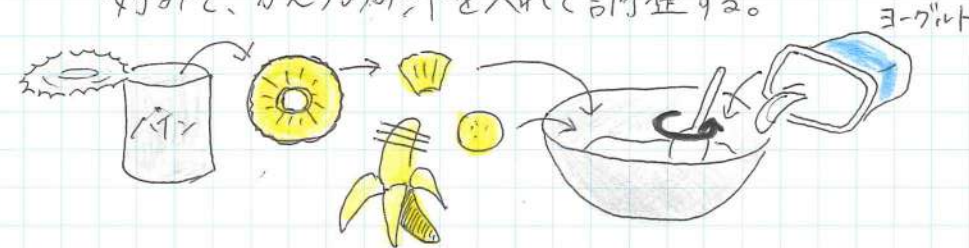
→ 好きなきだものでOK!

作り方

- かんづめは、汁とくたものに分け、くたものはひと口大に切る。バナナは皮をむき、うすい輪切りにする。
- すべての材料をボウルに入れて混ぜる。好みで、かんづめの汁を入れて調整する。



1/2(金)にちゅうせん!



【レベル☆☆☆】セルフドック

材料 (4人分)

- コッパン 4こ
- ロングウインター 4本 (短いものは8本でもよい)
- ケチャップ 小さじ2
- ソース 小さじ2/3
- さとう 小さじ1/3
- 水 大さじ1
- キャベツ 1まい
- たまねぎ 1/2こ
- サラダ油 小さじ2
- 塩 ひとつまみ
- コン× 小さじ1/3
- カレー粉 小さじ1/2

↓ からは好みで調整してね!

作り方

- キャベツはあらってざく切り、たまねぎは皮をむいて、よこ半分のうす切りにする。
- フライパンにウインターを入れ、火焼き色がつかうまで弱火でしめてみる。
- ウインターをフライパンのししによせ、他の材料を入れてウインターにからめる。お皿にとっておく。
- フライパンをキッチンペーパーでふき、サラダ油を入れて中火にかける。キャベツとたまねぎを入れてしめてみる。
- 野菜に火が通つたら、他の材料で味つけする。
- コッパンに切りこみを入れ、5の野菜と3のウインターをいれ、できあがり!



1/24(木)にちゅうせん!



ウラにもあるよ!