

食育だより もぐもぐ

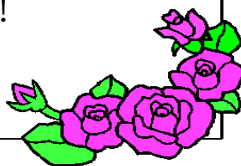
令和3年9月1日

毎月19日は食育の日
長倉小学校

9月

まだ暑い日が続いていますが、新学期が始まりますね。楽しい夏休みが過ごせましたか？規則正しい生活を送ることができましたか？少し夏バテ気味の人には、早寝早起きをして、しっかりと朝ごはんを食べることをおすすめします。毎日朝ごはんを食べて、体や頭を目覚めさせましょう。

給食目標
朝食の大切さを考えよう！



朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを食べると、体に3つのスイッチが入ります。頭のスイッチで、授業に集中できます。体のスイッチが入ると、やる気が出て、体を思うように動かすことができます。さらにおなかのスイッチが入ると、おなかが動き出し、うんちが出るので、気分すっきりいろいろなことに集中でき、自分の持っている力を引き出せます。朝ごはんをしっかり食べて、2学期もがんばりましょう！

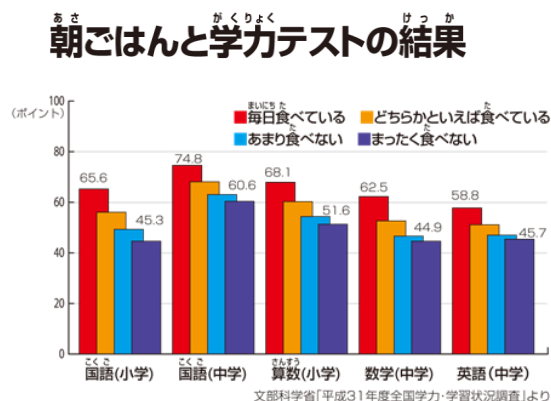
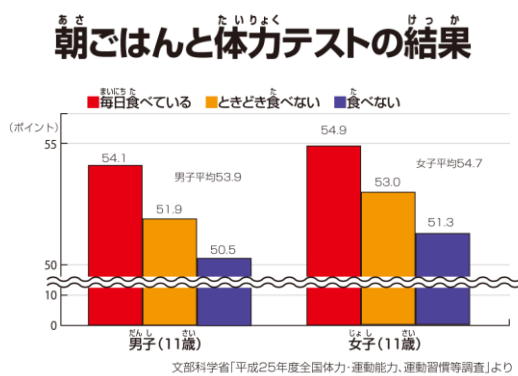
あ・さ・ご・は・ん

あさごはんは、1日を元気にスタートするための大切な食事です

はや 早ね・はや お 早起き・あさ 朝ごはん

朝ごはんをしっかり食べるために心がけましょう

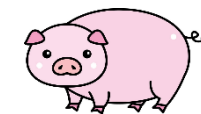
あさごはんをたべないと



あさごはんをたべると

季節の給食レシピ紹介

～ 和風ポークピカタ ～



材料(4人分)

- 豚ロース肉 4枚
- しょうゆ 小さじ1弱
- 酒 小さじ1/2
- 卵 40g
- パン粉 大さじ3弱
- ねぎ 3cm

作り方

- 1 豚ロース肉にしょうゆと酒で下味をつける
- 2 卵を溶き、ねぎはみじん切りにする
- 3 卵とねぎを混ぜ、肉につけ、パン粉をまぶし、オープンやフライパンなどで焼く
- 4 できあがり！