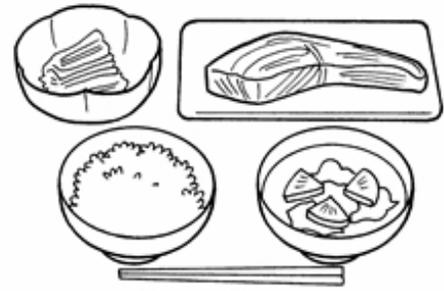


## 朝ごはんは大切なエネルギー源です

家族みんなて毎朝食べよう!



### 朝ごはんて脳を働かせよう

脳は睡眠中も休みなく働いているので、朝起きた時は脳のエネルギーが不足した状態になっています。そこで朝ごはんをぬくと、昼食までエネルギーが補給されないで、集中力がなくなったり、イライラしたりします。



### 栄養バランスがひと目でわかる献立

献立のたて方

- ① 主食を決める。
- ② 主食にあう主菜、副菜を考える。

★ 主食がごはんの場合



主菜A(例)  
卵焼き 温泉卵 焼き魚 納豆  
副菜A(例)  
青菜のおひたし 果物

★ 主食がパンの場合



主菜B(例)  
目玉焼き ベーコンエッグ  
ハムステーキ 魚のムニエル  
副菜B(例)  
野菜サラダ 果物



忙しい朝は、時間をかけずに用意をすることが大切です。事前に献立を考え、夕食の残りを利用したり、前日に料理の下準備をしておきましょう。

### 朝ごはん効果

体温が上昇  
体が元気に活動するよ

脳にエネルギー補給  
集中力がアップするよ

腸を刺激  
便通がよくなるよ

夏は暑さで、食欲がなくなりがちです。きちんと食事をとらないと「夏バテ」と呼ばれる状態になってしまいます。暑くても朝、昼、夕の食事はしっかりととりましょう。

曜日	日曜	予 定 献 立 名 献立は変更になる場合があります	使用食品のおもなはたらき		
			きいろのなかま 熱やちからのもとになる	あかのなかま 体をつくるもとになる	みどりのなかま 体のちょうしをととのえる
著を正しく持つ	1木	ごはん 牛乳 ほっけしおやき 県産しいたけいりちくさあえ しめじじる	ごはん じゃがいも ごま さとう	牛乳 ほっけ あぶらあげ みそ	にんじん あおな もやし しいたけ しめじ ねぎ
	2金	ごはん 牛乳 じゃがいもいりすぶた もやし汁 こざかなアーモンド 〈3年オードブル給食〉(1年・4年弁当の日)	ごはん じゃがいも でんぷん あぶら さとう アーモンド	牛乳 ぶたにく なまあげ みそ にぼし	にんじん ピーマン たけのこ ねぎ しいたけ もやし パイナップル
よくかんでたべよう	5月	ごはん 牛乳 おほしさまコロッケ ごもくきんぴら そうめんじる トマト	ごはん そうめん パンこ ごまあぶら さとう	牛乳 ぶたにく まめ なると	にんじん ピーマン ごぼう オクラ こんにゃく みつば トマト
	6火	チリコンカンサンド(チリコンカン ゆでやさい) 牛乳 ふかひれスープ さくらんぼ(べにしゅうほう)	コッパン あぶら	牛乳 ベーコン ぶたにく だいず たまご きゅうにく	トマト たまねぎ コーン パセリ キャベツ チンゲンサイ さくらんぼ
	7水	ごはん 牛乳 ししゃものなんばんづけ こふきいも ふのみそじる 6年弁当の日(市水泳大会)	ごはん さとう でんぷん ふ あぶら じゃがいも	牛乳 ししゃも みそ	にんじん たまねぎ みつば
	8木	ごはん てづくりこざかなのつくだに 牛乳 県産ぶたにくとなつやさいのちゅうかいため 県産えのきのみそじる たなばたゼリー	ごはん さとう ごま あぶら ゼリー	牛乳 いわし ぶたにく とうふ ねぎ	かぼちゃ にんじん あかピーマン たまねぎ たけのこ オクラ ねぎ えのき
	9金	ごはん 牛乳 いかカツごまフライ あさづけ しらたまじる	ごはん あぶら さとう パンこ しらたま	牛乳 イカ とりにく あぶらあげ	にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり あおじそ こんにゃく

※ 1日、8日は県産食材を使用した献立になっています。



あまのさくらんぼ



豆腐のミートソース焼き

給食では初めての献立。アルミカップに焼き豆腐を入れて、手作りのミートソースをかけ、その上にチーズとパセリをのせて焼きあげます。とても手間のかかるこんだてです。

さてさて気になるのは子どもたちの反応。なかなか箸がのびない子もいましたが、お友達の「これ、おいしい!!」という声にひとくち、ふたくち・・・最後にはペロリ!

1年生の女の子が調理師さんのところに行って「今日の給食、お豆腐のおかずが一番おいしかった!」調理師さんの笑顔がとても輝いていました。

さくらんぼ(紅秀峰) へにしゅうほう 6日の予定です。

「佐藤錦」と「天香錦」を交配したもので、1991年(平成3年)に品種登録されました。果肉はクリーム色でややたく、比較的日持ちするほうです。酸味が少なく糖度が高いため、甘いサクランボとして人気。7月上旬頃から出回ります。

つるむらさき 12日の予定です。

ぬめりが特ちょうの野菜です。寒河江の夏の特産物としておなじみですね。お浸しなどでよく食べられますが、油との相性がよいので、天ぷらもおすすめの食べ方です。

いるか汁 16日の予定です。

夏バテ予防食として、古くから食べられてきた郷土料理です。本来は「イルカ」の肉を使っていましたが、臭みも強くいつの頃からかクジラの皮や肉が使われるようになりました。新じゃがや夏菜など季節の野菜が使われます。

<p>いるか汁 5人分</p> <p>くじら皮スライス・3枚程度 じゃがいも・・・大1個 麩・・・好み 玉ねぎ・・・1個 夏菜・・・好み だし みそ・・・50g</p>	<p>作り方</p> <p>① くじらの皮は千切りにして、熱湯をかけておく。麩を戻し、切る。</p> <p>② 鍋に、切ったじゃがいもと玉ねぎを入れだし汁で煮る。</p> <p>③ 煮えたらみそを加え、麩、ゆでた夏菜、クジラの皮を入れてひと煮立ちさせ、できあがり。</p>
--	--

ねらい	日曜	よ 予 定 献 立 名 <small>献立は変更になる場合があります</small>	使用食品のおもなはたらき		
			きいろのなかま <small>熱やちからのもとなる</small>	あかのなかま <small>体をつくるもとなる</small>	みどりのなかま <small>体のちょうしをととのえる</small>
郷土料理・特産物を味わおう	12月	ごはん 牛乳 しおますやき <u>つるむらさきのからしあえ</u> なめこじる すもも	ごはん	牛乳 しおます ささかま とうふ みそ	つるむらさき にんじん キャベツ なめこ ねぎ すもも
	13火	くろコッペパン 牛乳 とりにくのトマトに( <u>かんじゅくトマト</u> ) ブロッコリー キャベツスープ	くろパン あぶら	牛乳 とりにく ベーコン だいす	にんじん トマト ブロッコリー キャベツ たまねぎ マッシュルーム コーン
	14水	ごはん 牛乳 とうふのつつみやき <u>県産なすのなすいり</u> じゃがいもじる こだますいか	ごはん ごま あぶら さとう じゃがいも	牛乳 とうふ ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん ピーマン たまねぎ しそ あおな すいか
	15木	県産ぶたにくのソースかつどん 牛乳 <u>県産きゅうりのちゅうかづけ</u> とうふじる	ごはん こむぎこ パンこ さとう ラード ごまあぶら	牛乳 ぶたにく とうふ みそ	きゅうり キャベツ しょうが あおな ねぎ
	16金	ごはん 牛乳 みそあじたまごやき かいそうサラダ <u>いるか</u> じる メロン (2年弁当日)	ごはん じゃがいも ぶ さとう ごまあぶら	牛乳 たまご かいそう みそ	なつな ほうれんそう にんじん コーン キャベツ きゅうり
夏に負けない食事をしよう	19月	海の日(祝日)			
	20火	<u>ひやしサラダうどん</u> 牛乳 ほしのポテト ヨーグルト	うどん ごまあぶら ごま じゃがいも	牛乳 まぐろフレーク のり ヨーグルト	にんじん こねぎ キャベツ きゅうり もやし
	21水	こぼん 牛乳 <u>ぶたにくのしょうがやき</u> ゆでやさい あおなじる	ごはん あぶら	牛乳 ぶたにく とうふ みそ	にんじん あおな キャベツ ねぎ きゅうり
	22木	ごはん 牛乳 <u>うなとじたまごやき</u> 県産いんげんとなまりのもの キャベツじる ももゼリー	ごはん でんぷん あぶら ぶ	牛乳 たまご うなぎ さばなまり みそ なまあげ わかめ	いんげん にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ もも
	23金	<u>なつやさいのカレー</u> 牛乳 くきわかめのものにもの てづくりプリン	ごはん あぶら カレールウ さとう プリン	牛乳 ぶたにく チーズ わかめ	かぼちゃ トマト いんげん にんじん なす

※ 15日、22日は県産食材を使用した献立になっています。

夏休みも、規則正しい生活リズムで元気にすごしましょう。

