

令和5年8月30日(水) №5

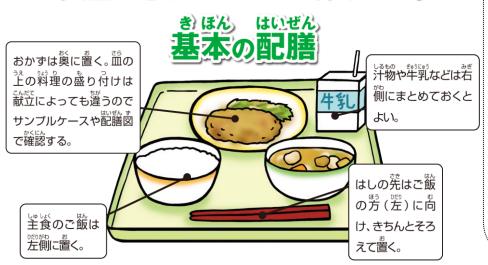
東曽野木小学校

まだまだ暑い日が続きます。長い夏休みで、生活が不規則になってしまった人もいるかもしれません。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

こんげつの給食のめあて 正しくはいぜんをしよう







じょうず はいぜん 上手に配膳しよう



1人分の量を確認して、お汁な どは、底をよくかき混ぜて、臭が かたよらないように、きれいに 盛り付けましょう。

食器の並べ方や料理の位置は、右利きの人を基準に食べやすいように、また作った料理も一番きれいに見えるように考えられています。 給食でもご飯茶わんや汁物のおわん、おかずの皿やはしの位置などに気をつけて食べるようにしましょう。



大切ですよ朝ごはん!

朝ごはんを食べてめざましスイッチを入れよう!

東京はんは体のめざましょ

විවරයුරුවේ දැන්ව මුවල් දැන්ව ව

おやすみモード







かつどうモード







朝ごはんを しっかり養べて!

生活リズムでを取り戻そう!

朝ごはんは、午前中を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとになります。また、寝ている間に 体んでいた脳や体を自覚めさせる役割りも持っています。

朝ごはんをおいしく食べるには?

寝る前に、お菓子やアイス、ジュー

スなどを食 べたり、飲ん だりしない ようにする。



翌日の学校の準備などは前日のう

ちに済ませ、 朝の時間に ゆとりをも たせる。



早起きの習慣をつけて毎日、決

まった時間 に食べる。 夜 ふかしをし ない。



※草寝草起きをして、曽覚めたときに軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、 おいしく養べることができるようになります。

。 朝ごはんをきちんと食べないと…

体温が低い状態が続き、元気に活動できない。

脳のはたらきがにぶくなり、授業 などに集中できない。 栄養バランスが崩れ、おやつの食 べすぎなどによる太りすぎにもつ ながりやすい。



3食きちんと食べよう!

すった。 朝ごはんをおいしく食べるには、早ね、早起き!家族みんなで毎日食べよう!

~9月の給食の献立から~

(4人分) <材料> g 豚肉 80g . じゃがいも 280g 揚げ油 適宜 食塩 0.8g- にんじん 60 g ごぼう 40g さやいんげん 40g つきこんにゃく 60 g 油 小さじ1 三温糖 小さじ1強 しょうゆ 大さじ1強 みりん 小さじ1強 ラー油 少々 白いりごま 小さじ1

じゃがいものきんぴら

く作り方>

- 1 じゃがいもは拍子切り、豚肉は細切り、にんじん・ごぼうは 千切り、さやいんげんは2cmに切る。
- 2 **A** じゃがいもを油で揚げ、塩をふる。
- 3 さやいんげんをゆでる。
- 4 油で豚肉、にんじん、ごぼうの順で炒め、こんにゃくを入れたら**B**の調味料で味を調える。
- 5 最後に揚げたじゃがいもとさやいんげん、ごまを入れる。
- ※ 調味料は、ご家庭で適宜加減してください。