



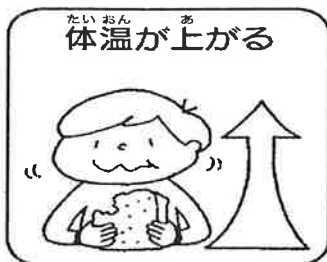
給食だより

<第1号>

有明学校給食センター

さわやかな季節となりました。新しい生活にも慣れてきたことかと思いますが、疲れが出やすい時期でもあります。規則正しい生活や、1日3食の食事をきちんととり、毎日朝ごはんをしっかりと食べるなどして体調の管理をしましょう。

朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。



! こんなことに気をつけましょう

口を閉じ、よくかんで食べる

時間内に食べ終わるようにする

食器は大切に扱う



! よい姿勢で食べましょう



レシピ紹介★ キムチチャーハン 大人気



材料 (4人分)

ごはん	600 g
豚もも肉	48 g
料理酒	3.6 g
にんじん	32 g
ピーマン	20 g
白菜キムチ	48 g
うすくちしょうゆ	8 g
いりごま	8 g

作り方

1. 豚もも肉は小さめに切る。にんじん、ピーマンは、千切りにする。
2. ごまをフライパンで炒っておく。
3. 豚もも肉を炒めて、料理酒を加える。軽く火が通ったら、にんじん、ピーマンを入れて炒める。
4. 白菜キムチ、うすくちしょうゆを入れて炒める。
5. 炊き上がったごはん、炒めた具材と炒めておいたごまを混ぜて、出来上がり。

5月29日(水)の給食で提供します!