

新年度が始まって1ヶ月がたち、子供たちの疲れが出やすい時期です。
『早寝・早起き・朝ごはん』で生活のリズムをつくり、体調を整えましょう。

朝ごはんをバランスよく食べましょう

朝ごはんは、目覚めたばかりの脳や体の働きを活発にします。朝起きた時の脳や体は、エネルギーが切れた状態です。栄養バランスのよい朝ごはんが脳や体を目覚めさせ、1日を健康にスタートできます。

栄養バランスのよい朝ごはんて脳も体も目覚ましスイッチ !!

主食(ごはん・パンなど)

炭水化物が分解されて作られるぶどう糖が、脳のエネルギー源になります。



主菜(魚・卵料理など)

たんぱく質が多いので、体温を上げる効果があり、体を活動モードにします。



副菜(野菜・果物など)

ビタミン、無機質、食物繊維が豊富で腸の働きや体全体の調子を整えます。



汁物(みそ汁・スープなど)

水分を補給するだけでなく、他で足りない栄養素を補います。また、体を温める効果もあります。



体温



朝ごはんをぬくと・・・？

朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけではなく、午前中に体温が上がらず、基礎代謝量が減って太りやすい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因にもなります。

～地産地消 ②～



『にら』



にらは、春先から初夏が旬になります。
最近は品質改良もされ、一年中お店で
見かけるようになりました。

東広島市では、主に西条町で
作られています。

西条町で作られている「にら」

☆品種は？

『パワフルグリーンベルト』という品種で、特徴は
葉に厚みがあり、旨味成分がたっぷりあります。

☆畑の工夫は？

水捌けのよい土を好むので、牛糞を堆肥に与え、
しっかり耕して、植え付けをします。

☆収穫されるまで

春に種をまき、収穫までに
一年かけて育てます。



給食に
登場しま

豚ニラ炒め

1人分
エネルギー: 153 kcal
塩 分: 1.3 g

材 料 (4人分)		切り方	作り方
豚肉	160 g	細切り	① フライパンに油を熱し、豚肉を塩、 こしょうで炒める。 ② にんじん、玉ねぎ、キャベツ、 もやしを加える。 ③ 砂糖、しょうゆで味つけをし、にら を入れてさっと炒め合わせる。 ④ 最後にごま油を入れて仕上げる。
塩	少々		
こしょう	少々		
油	適量		
にんじん	1/4 本	短冊	
玉ねぎ	1/2 個	スライス	
キャベツ	5～6枚	短冊	
もやし	100 g		
にら	1/3 束	3～4 cm	
砂糖	大さじ2		
しょうゆ	大さじ1		
ごま油	大さじ1/2		

にらの強い香りは肉の臭い消しに
なります。豚肉との相性は抜群です。



東広島北部学校給食センター目標 『食べる つながる 笑顔ひろがる 給食の「わ」』

