



季節の変わり目で疲れやすい時期です。『早寝・早起き・朝ごはん』で生活のリズムをつくり、栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠をとって、体調を整えましょう。

朝ごはんをしっかりと食べましょう



朝ごはんは、目覚めたばかりの脳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。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切です。

バランスのよい朝ごはんで見覚ましスイッチ ON!!

主食(ごはん、パンなど)

炭水化物から作られるブドウ糖が、**脳**のエネルギー源になります。



副菜(野菜、果物など)

ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で**腸**の働きや体全体の調子をととのえます。



主菜(魚・卵料理など)

たんぱく質が多く、**体温**を上げて、体を活動モードにします。



汁物(みそ汁・スープなど)

水分を補給する役割があります。他に足りない栄養を補います。また、**体温**を上げる効果もあります。



家族一緒に朝ごはんを食べましょう!

近年、「核家族化」やライフスタイルの多様化により、家族そろって食事をする共食の機会が減っています。共食は、コミュニケーションがとれ、食事のマナーを見直す場にもなり、子供たちに良い影響を与えます。家族一緒に朝ごはんを食べることを習慣づけましょう。



旬の魚 ②

『カツオ』



栄養たっぷりの身

たんぱく質が多く、必須アミノ酸をバランスよく備えています。
また、血液をサラサラにしてくれるEPAや、脳の働きを活性化してくれるDHAも豊富に含んでいます。

カツオの旬は春と秋!!

初カツオ — 春に出てくる**初カツオ**は脂が少なくても、うま味はたっぷりあり、皮が薄くたたきで食べるのがおすすめです。

戻りカツオ — 秋に出てくる**戻りカツオ**は、皮をとらないと食べられませんが、脂がのっているので刺身で食べるのが一番のおすすめです。

世界一硬い食べ物“かつお節”

かつお節は日本最古の保存食として、古くから親しまれてきました。
給食でも、かつお節を使って和え物や、すまし汁を提供しています。



今月のおすすめメニュー

かつおの揚げ煮

【1人分】
エネルギー：118 kcal
塩 分：0.4 g

材 料 (4人分)		切り方	作り方
かつお	200g	2cm角	① かつおを一口大に切る。 ② ①にかたくり粉をつけて、揚げる。 ③ Aのたれをひと煮立ちさせてたれを作る。 ④ ②にたれをからめる。
かたくり粉	適量		
揚げ油	適量		
A			
砂糖	小さじ1		
しょうゆ	小さじ1.5		
みりん	小さじ1		
おろししょうが	少量		
料理酒	小さじ1		
水	大さじ1.5		

カツオの柵を、一本丸ごと高温でサッと揚げて、たたきのように切って、たれをかけて食べても美味しいですよ。