

いただきます!



しょくいく

# 食育つうしん 9月

2024年 金沢市立中央小学校

ぐちそつさま!



たの 楽しかった夏休みも終わりが始まりです。2学期も楽しい行事がたくさんありますね。  
「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムをととのえて、元気に勉強や運動をがんばりましょう。まずは、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

こんげつ きゅうしょくもくひょう  
今月の給食目標

にち しょく た  
～1日3食きちんと食べよう～

あさ

## 朝ごはんだけで3つの「めざまスイッチ」オン!



あさ 朝ごはんを食べると、3つのスイッチが入って、1日を元気にすごすことができます。

### あたまスイッチ



しゅうちゅうりよく き  
集中力・やる気のでる!

### からだスイッチ



たいおん  
体温があがって  
げんき うんどう  
元気に運動できる!

### おなかスイッチ



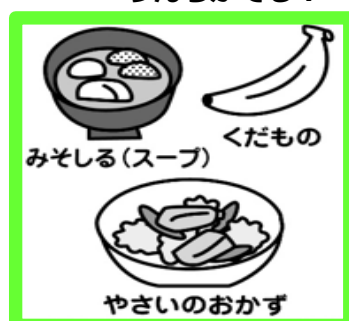
うご  
いちようが動いて  
うんちがでる!



あたまスイッチ・オン メニュー

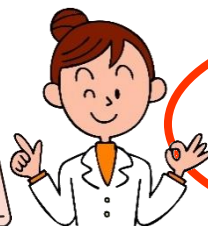
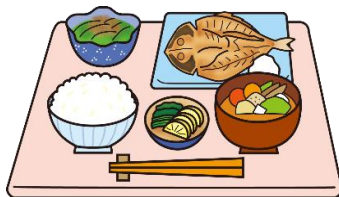
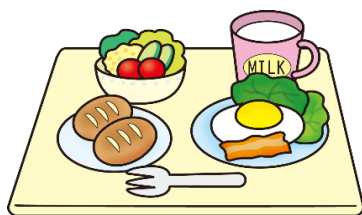


からだスイッチ・オン メニュー

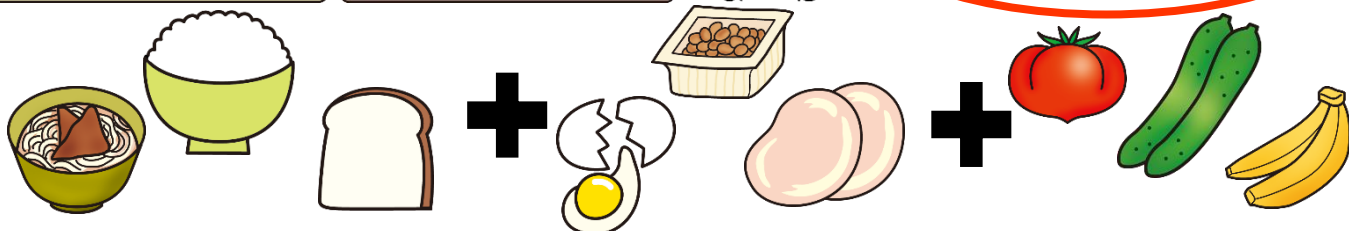


おなかスイッチ・オン メニュー

## あさ どの朝ごはんを 食べた方がいいのかな?



3つの  
スイッチ・オンメニューが  
そろっているといいですね。





# ちょうしょく つく 朝食を作ってみよう！



## ぎょにく 魚肉ソーセージロール



ぎょにく 魚肉ソーセージとサラダ菜の組み合わせは、彩りもよく、たんぱく質もしっかりとれます。 <調理時間 約5分>

### ざいりょう 材料 (2本分)

ごはん	300g
すし酢	大さじ2
ぎょにく 魚肉ソーセージ	2本
サラダ菜	4枚
マヨネーズ	少々
や 焼きのり全形	2枚

- 1 や 焼きのりを広げ、向こうの端を3~4cm残してごはんを平らに広げる。
- 2 てまえ 手前にサラダ菜をしき、マヨネーズ少々をぬり、ぎょにく 魚肉ソーセージをのせる。
- 3 ぐるぐる巻き、食べやすい大きさに切る。

## ツナコーンパン



バターロールではなく食パンでチーズものせて焼いてもおいしいです。 <調理時間 約8分>

### ざいりょう 材料 (2人分)

バターロール	6こ
ツナ缶	1こ
コーン缶	1こ
マヨネーズ	大さじ4

- 1 パンは、上を少し切りおとし、中をくりぬく。
- 2 ツナは油をきって、ボールの中でほぐす。コーンも汁をきって同じボールに入れる。
- 3 1でくりぬいたパンを細かくちぎり、2に入れ、マヨネーズで和える。
- 4 3をパンのケースにつめて、オーブンで焼く。

## カップ蒸しパン



中に入れる具材をドライフルーツにしたり、ゴマやミックスビーンズを入れたり、アレンジができるメニューです。 <調理時間 約10分>

### 材料 (4人分)

ホットケーキミックス	200g
ぎゅうにゅう 牛乳	160cc
れい ミックスベジタブル	大さじ5
ウインナー	4本

- 1 ミックスベジタブルはお湯で洗い、ざるにあげて水けをきる
- 2 ウインナーは小口切りにする
- 3 すべての材料をボールの中で混ぜ、大きめのマグカップに入れる。
- 4 電子レンジ (500w) で3分加熱する