

4月の給食だより

＜毎日しっかり朝食を＞

朝食には様々な効果があり、健康的な1日のスタートを切るためには必要不可欠！
主食主菜副菜を揃え、毎日しっかりととりましょう。

朝食の効果

- ①体のリズムの調整 ②代謝アップ
- ③脳の働きの活発化 ④便秘解消

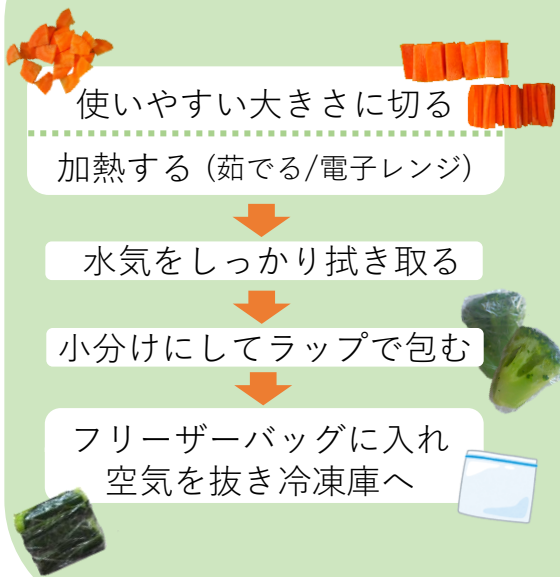


毎日朝食をとる習慣をつけるためには…

- 朝は 食欲 がない
 - 消化がよく食べやすいものを食べることから始める
 - 睡眠不足や夜の食習慣(夜遅くの重たい食事・夜食)を見直す

朝は 時間 がない

- 野菜は冷凍保存してすぐ使えるようにしておく



◎炒める・煮る場合(炒め物・ソテー・スープなど)

凍ったまま加えて調理する

【野菜スープ】

鍋で水を沸騰させ、コンソメ/冷凍野菜/その他お好みの具材を加えて煮て、塩胡椒で味を整える

◎そのまま使う場合(お浸し・和え物など)

前日の夜に冷蔵庫で解凍・電子レンジで解凍

【ほうれん草のお浸し】

解凍したほうれん草にめんつゆとかつお節をかける

【ほうれん草とにんじんのナムル】

中華だし/醤油/ごま油/ごまを合わせ、野菜と和える

- すぐに食べることができる食品をストックしておく



食パン



レトルトご飯



シリアル



納豆



缶詰



ヨーグルト



チーズ

など…

