12月 きゅうしょくだより

大野城市立大利小学校
大野城市小学校栄養士研究会
令和５年１１月３０日

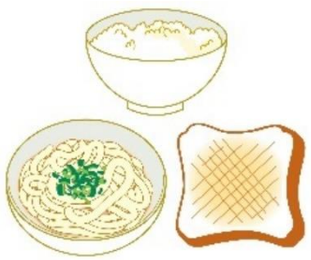
早いもので、今年も残りわずかとなりました。年末年始にかけては楽しい行事が多く、夜更かしをしたり食事の時間が不規則になったりしがちです。

新しい１年を元気に迎えるためにも、早寝・早起きをして、しっかり朝食を食べ、生活リズムを乱さないように心がけましょう。

朝食に必要な栄養素

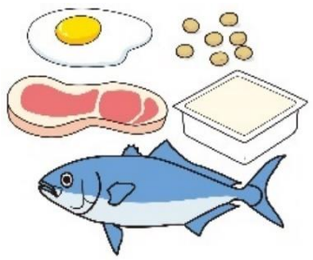
１日を元気にすごすためには、栄養バランスの良い朝食を食べることが大切です。炭水化物、たんぱく質、ビタミンを含む食品を組み合わせると、栄養のバランスがよくなります。

エネルギーになる
＊炭水化物＊



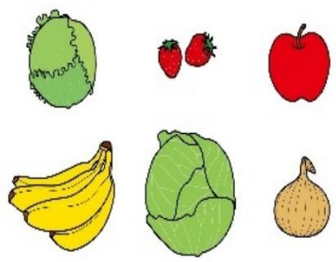
ご飯・パン・麺・シリアルなど

体温を上げる
＊たんぱく質＊



卵・肉・魚・豆腐など

体のリズムを整える
＊ビタミン＊



野菜・果物など

里芋とアーモンドのサラダ

【材料4人分】

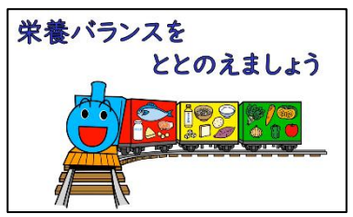
A	ハム	1枚（16g）
	里芋	3個
	ブロッコリー	4房（40g）
	コーン（缶詰）	20g
	ローストアーモンド	10粒（15g）
	かつお節	2袋（3g）
	マヨネーズ	大さじ1と 1/2
	うすロしょうゆ	小さじ 1/3
	酢	小さじ 1/3

【作り方】

① ハムは短冊切り、里芋は1cm のいちょう切り、アーモンドは軽くくだいておく。
② 里芋とブロッコリーはゆでて冷ましておく。
③ ボールにマヨネーズ、うすロしょうゆ、酢を入れ混ぜ合わせておく。
④ ③に A を入れ、混ぜ合わせる。

＊11月13日の給食に登場したサラダです。
＊アーモンドをごまにかえてもおいしくできます。

本日の給食時間に、朝食の働きや、どんな朝食がよいのかについてのビデオ放送を行いました。下記は放送した内容の一部です。



4･5･6年生には、本日、朝食いきいきシートを配布しています。記入後の学校への提出は必要ありませんが、御家庭での朝食について振り返る機会にしていただければ幸いです。