

食育だより


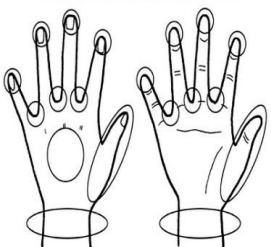
令和5年5月
真田中学校

毎日食べよう 朝食

朝起きた時点では、からだはなかなか目覚めません。そこで、朝食を食べることによって体温が上昇し、血流がよくなります。また、眠っている間に脳の活力になる糖を使いきっているため、朝食を食べて脳を目覚めさせる必要があります。朝食を抜いてしまうと、ほかの2食でたくさん食べてしまうため太りやすくなったり、からだに必要な栄養素がとれなくなってしまうます。

どうすれば食べられるかな？ 原因を探ってみよう！

 <p>食べる時間がない</p>	 <p>食欲がない</p>	 <p>食事が用意されていない</p>	 <p>太りたくない</p>
 <p>あと15分早く起きよう。</p>	 <p>前の日に夜食を食べすぎたりしていませんか？</p>	 <p>簡単な朝食を自分で用意してみよう。</p>	 <p>2食にするのは逆効果。かえって太ってしまうよ。</p>

<p>目には見えない 細菌 がいっぱい</p> <p>石けんで手を洗って 清潔な手を保とう</p> 	<p>手洗いで 洗い残しやすいところ</p>  <p>○で囲んだ部分は重点的に きれいに洗いましょう。</p>	<p>☆給食のレシピ☆</p> <p>たこ焼き風ポテト（4人分）</p> <ul style="list-style-type: none">じゃがいも 240g揚げ油 適量マヨネーズ 15g(大さじ1強) A中濃ソース 22g(大さじ1強)あおのり 少量 Bかつお節 2.5g <p>①じゃがいもは乱切りにし、素揚げする。 ②Aを混ぜ合わせ、①とからめる。</p>
---	--	--