



☆朝食を食べない理由は…

- 食べる時間がない
  - 起きたばかりで食欲がない
  - 食べない習慣になっっている
  - 親が作らない
- などの理由で朝食を食べない子供が増えています。

☆大事な朝食

朝は1日の出発点。寝ていた体も脳も活動を開始するときです。

- 朝食を食べる事で、
- ①脳にエネルギーが届き、頭がすっきり目覚め、集中力もアップします。
  - ②腸が刺激を受けて、排便がしやすくなります。
  - ③肥満を予防します。

☆早寝・早起き・朝ごはん

朝食をおいしく食べるためには、夜更かしをしない、夜食を食べない、早起きをする

## 毎日朝ごはんを食べてますか

問合先 保健センター ☎67♦1151

など、生活リズムを安定させる事が大切です。つまり、早寝、早起きすることで、おいしく朝ごはんが食べられるのです。

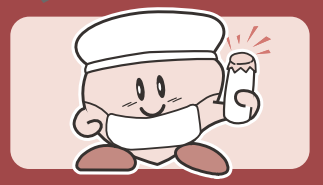
成長期にある子供の朝食は、体を作るためにも必要です。大人も一緒に朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。

夏休み親子料理教室

とき 8月19日(土)  
午前9時30分～午後1時  
ところ 保健センター  
対象 小学4年～6年生とその親  
定員 15組(定員を超えた場合は抽選)  
参加費 1人400円  
内容 講話「朝食の大切さを知ろう」、調理実習(子供)、グループワーク(保護者)、試食  
申し込み 8月4日(金)までに保健センターへ。



## 学校給食おすすめメニュー



竹島小学校の児童が「野菜料理レシピコンテスト」で、苦手な野菜を克服するために親子で考えてくれました。野菜を細かく刻んで食べやすくし、肉だんごを入れて仕上げたおいしいスープです。

◆材料(4人分)◆

- (肉だんご) (1個8g位)
- たまねぎ……………35g
  - 牛ひき肉……………25g
  - 豚ひき肉……………22g
  - 鶏ひき肉……………12g
  - パン粉……………大さじ1杯強
  - 片栗粉……………小さじ2杯
  - しょうゆ……………小さじ2杯
  - 塩……………少々
  - ベーコン(1cm幅切り)……………20g
  - にんじん(1cm角切り)……………1/5本
  - たまねぎ(1cm角切り)……………1/4個
  - ピーマン(1cm角切り)……………1/4個
  - キャベツ(7mmせん切り)……………80g

問合先 学校給食課 ☎66♦1800

## 野菜たっぷりお団子スープ

- じゃがいも(1cm角切り)……………中1個
- チキンコンソメスープの素……………1個
- ごま油……………小さじ1杯弱
- 酒……………小さじ1杯
- 薄口しょうゆ……………小さじ1杯強
- 塩・こしょう……………少々
- 片栗粉……………小さじ1杯弱

◆作り方◆

- ①肉団子の材料をよく混ぜ合わせ、一口大の大きさに丸め、油でさつと揚げます。
- ②ベーコン、にんじん、たまねぎ、ピーマンの順にごま油でいため、水(420g)とじゃがいもを入れてアクを取ります。
- ③スープの素、酒、しょうゆ(半分)を入れ、キャベツを入れて弱火で煮ます。
- ④水とき片栗粉でとろみをつけ、肉団子、残りのしょうゆを入れ、塩、こしょうで仕上げます。



119キロカロリー (1人分)