

7月給食だより

れいわ ねん がつ にち
令和6年6月28日

りくべつちようきゆうしょく
陸別町給食センター

朝ごはんを食べよう

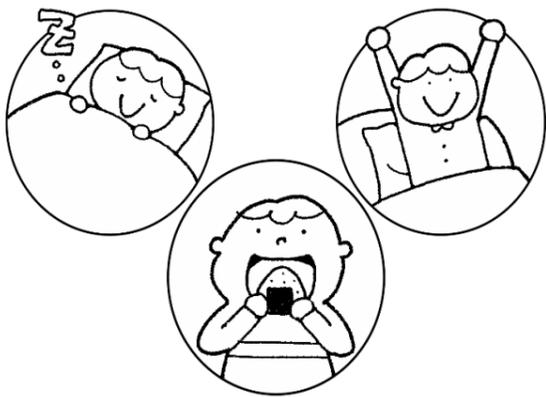
朝ごはんは、1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備が整います。朝ごはんをぬくとエネルギー不足で、集中力が欠けたり、疲れやすくなったり、イライラしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。

朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

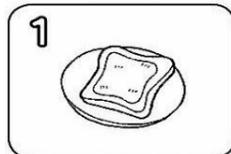
早寝・早起き・朝ごはん



元気に1日を過ごすためには、早寝、早起きの習慣を身につけて、朝ごはんをしっかりととることが大切です。睡眠不足にならないように、ネット・ゲーム・テレビなどは決められた時間を守りましょう。

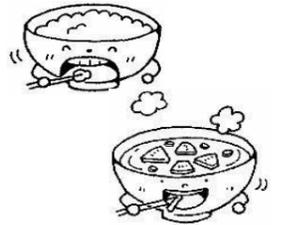
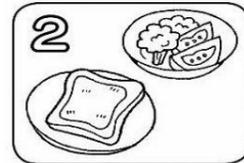
朝ごはんステップアップ 1・2・3

主食

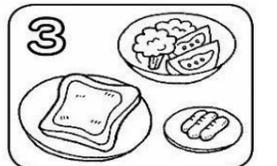


朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜や果物・肉・卵・乳製品などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

主食 + 1品



主食 + 2品



スープやみそ汁などに、野菜などの具材をたくさん入れて食べるのもおすすめです。

献立のお知らせ

夏の旬の食材 (6・7月使用)



日本全国味めぐり 2日: スープカレー (北海道)

札幌市のご当地グルメとして有名になったスープカレーです。もともとは薬膳スープにカレー味をつけたのが始まりだといわれています。スプーンにのせたごはんをスープに浸していただくのが一般的な食べ方です。

5日: タコライス (沖縄県)

メキシコ発祥の「タコス」の具を「ライス」の上にのせた沖縄発祥の料理です。メキシコ料理がアメリカへ渡り定着したあと、アメリカの統治下にあった沖縄に伝わり、アレンジされて広まりました。

世界の料理 ~フランス~

今月の世界の料理は夏季オリンピックの開催国である「フランス」にちなんだ料理です。

10日: リヨネーズポテト

フランスのリヨン地方の料理で、「リヨネーズ」とは「リヨン風」という意味です。この名の料理には、リヨン地方で作られている「玉ねぎ」を多く使っています。

24日: チキンマリネ

マリネは、フランス語で「酢漬けにすること」をいいます。鶏のから揚げに、給食センター手作りのマリネをかけて提供します。

