

9月 給食たより

令和5年度 9月
沖縄県立美咲特別支援学校

【今月のテーマ】
・朝ごはんをきちんと食べよう

あさごはんをたべたらまにちぜっこうちょう!

朝食で3つのスイッチオン

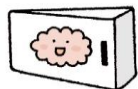


からだのスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

のうのスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

生活リズムのととのえ方

早起き、早寝をする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良のもと。早起き、早寝を心がけましょう。

朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、わたしたちの体の生体時計を1日24時間周期に合わせることができます。

規則正しく食事をとる



1日3回の食事をきちんとすることで、1日のリズムがつくりやすくなります。

日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができます。

忙しい朝にも
簡単!

お手軽クイックレシピ



簡単ドリア

エネルギー 295kcal 食塩 0.7g

材料 (1人分)

ごはん……………茶碗一杯 マヨネーズ……………適量
ツナ……………大さじ1 スライスチーズ……………1枚
ねぎ……………適量

作り方

①耐熱皿にごはんを入れ、ツナ・ねぎ・マヨネーズ・チーズをのせる。
②①をトースターで約5分焼く。

ワンポイント ツナをサケフレーク、ベーコン、サバなど、好きな具材に替えてもOK!



しらすトースト

エネルギー 282kcal 食塩 1.6g

材料 (1人分)

食パン……………1枚 マヨネーズ……………大さじ1/2
しらす……………2g スライスチーズ……………1枚

作り方

①パンにチーズをのせて、その上からしらすをまぶし、マヨネーズをかけて、トースターで焼く。

ワンポイント お手軽でカルシウムもたっぷりだよ!



肉じゃが リメイクおにぎり

エネルギー 207kcal 食塩 0.2g

材料 (1人分)

ごはん 茶碗一杯 (110g)
肉じゃが……………60g

作り方

①ごはん、作り置き肉じゃがをそれぞれレンジであたためる。
②①を容器でサッと混ぜおにぎりにする。

ワンポイント 子どもが大サイズの肉じゃがをおにぎりにすることでテンションアップ!



ひじき炒め リメイクおにぎり

エネルギー 202kcal 食塩 0.4g

材料 (1人分)

ごはん 茶碗一杯 (110g)
ひじきいため……………50g

作り方

①ごはん、作り置きひじきいためをそれぞれレンジであたためる。
②①を容器でサッと混ぜおにぎりにする。

ワンポイント 海藻類が苦手という子もいますが、おにぎりの具材にすると喜ばれます。



カチュウユ

エネルギー 29kcal 食塩 0.4g

材料 (1人分)

減塩みそ……………8g お湯……………200cc
花かつお……………4g

作り方

①お椀にみそとかつお節を入れる。
②①に沸騰したお湯をそそぐ。

ワンポイント 沖縄のインスタントみそ汁です。花かつおもそのまま食べるというです! 好みて落としたりねぎなどをくわえると栄養価もよくなります。

次世代の健康教育事業 次世代の健康づくり副読本 「くあっち〜さびら」より

備えよう! 防災

非常食を備蓄していますか?



9月1日は「防災の日」です。そして、この日を含む1週間は「防災週間」です。飲料水や非常食の備蓄は3日分または、大規模災害の時は1週間分が望ましいとされています。飲料水は1人1日3リットルが目安です。非常食は、できるだけ普段の生活の中で利用している食品を備えるようにしましょう。