



ランチだより **7月** 毎日朝ごはんを食べよう

2024年

まい にち あさ

た

今月の料理

3日(水) 牛すきうどん

今月の新メニューです。

すき焼きの甘辛いつゆにうどんを入れて食べるメニューです。具材もたくさん入っていて栄養もたっぷり取れるので、残さず食べましょう！

10日(水) アジの南蛮漬け



揚げたアジとたっぷりの野菜を甘い南蛮酢で漬けました。暑い夏でもさっぱり食べられるメニューです。お酢に含まれる、酢酸やクエン酸には疲労回復効果があり汗をかいて疲れた体にはうれしいメニューです。

みなさん、朝ごはんは毎日食べていますか？
時間がなくて朝ごはんを食べない人もいますが、朝ごはんは一日の中で一番大切な食事です。朝ごはんの大切さを知って、毎日朝ご飯を食べましょう！



朝ごはんチェック！



- 朝起きた時に食欲がある
- 同じ時間に食べている
- 毎日欠かさず食べている
- バランスの良いメニューを心がけている
- よく噛んで食べている
- 余裕をもって食べる時間がある

いくつチェックできましたか？

- ✓が0~2の人：自分の生活リズムや朝食の大切さを見直しましょう。
- ✓が3~5の人：もう少しですね！意識してみましよう。
- すべて✓できた人：素晴らしいですね！この調子で続けましよう。

今月のレシピ

アジの南蛮漬け



材料：4人分

- アジ切り身 4切れ
- 片栗粉 適量
- サラダ油 適量




- ① 人参・玉ねぎ・ピーマンは細切りにする。
- ② Aの調味料と①の野菜を鍋に入れ、ひと煮立ちさせたら火を止める。
- ③ 水気を切ったアジに片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げる。
- ④ 揚げたアジを②の野菜とタレにからませて漬け込む。
- ⑤ お皿に盛り付いたら完成！

**冷蔵庫で冷やすと
暑い夏でもおいしく食べられます！**

- A
- 人参 1/4本
 - 玉ねぎ 1/2個
 - ピーマン 1個
 - 酢 大さじ1
 - しょうゆ 大さじ2
 - 砂糖 大さじ3

朝ごはんの役割

朝ごはんを食べることは、体にとって一日を元気に過ごす為のスイッチです。そこで、体を起こす為に必要な朝ごはんの大きな役割を3つ紹介します。朝ごはんを毎朝しっかり食べて、体のスイッチをオンにしましょう！

脳のスイッチ 	体のスイッチ 	お腹のスイッチ 
ご飯やパンに含まれている炭水化物は体の中でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になる。	朝ご飯を食べると、寝ている間に下がった体温を上げたり、エネルギー源や栄養素を補給することができる。	体は、朝ご飯を食べると胃や腸が動いて「朝うんち」が習慣となり、健康な体を作る役割がある。