



生活のリズムを整えて元気に過ごそう

しっかり食べよう朝ごはん！

毎日を元気で過ごすためにも生活リズムを整えることは大切です。
<早寝・早起き・朝ごはん>で規則正しい生活のリズムを身に付けましょう。
生活リズムを整えることで、身体の調子もよくなり、免疫力の向上にも繋がります



夜

早寝

十分に睡眠をとる事で
体の疲れが回復します。
成長に必要なホルモンも
夜活発に分泌されます。



朝

早起き

早起きして登校迄の時間を
作ることで、しっかり
朝食→排便と体のリズムが
整います。



昼

活動

朝ごはんを食べた
栄養をもとに、
元気に勉強・運動に
取り組むことが
出来ます。



朝

朝ごはん

朝ごはんは午前中のエネルギー源！
朝ごはんをしっかり食べる事で
脳にエネルギーが補給されて
頭の働きがupします。
朝食を、目で見て、においをかぎ、味わいながら食べる
ことで、体温が上昇し体全体が目覚めていきます。

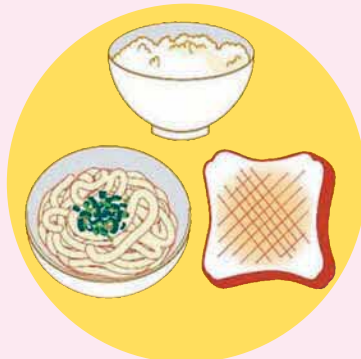


朝ごはん、これを食べて効果up!!

主食・主菜・副菜の揃った朝ごはんが理想です。前日に下準備をしたりして、出来るだけ
栄養バランスの良い朝ごはんになるように工夫してみましょう。

主食

- ①エネルギーになる
ごはん・パン・麺類等の
炭水化物を多く含むもの



主菜

- ②体を作る
魚・肉・卵・豆腐料理等、
たんぱく質を多く含む食品
を使った料理



副菜

- ③体の調子を整える
野菜を使った料理や果物等
寒い季節は野菜たっぷりの
味噌汁もgood!



給食ニュース

壬生町の各小中学校の、
給食の様子をお知らせします



学校給食週間

小中学校で、特別献立や集会などが
行われました。

私たちの祖先が、地域の自然に合わせて四季
折々にいろいろな産物を作り、それを利用した料理を生み、受けついできた
ものや、現代風にアレンジされた地産地消の食材を使った各地の料理を、未
来ある子どもたちへ、栃木県の食文化として伝えていきたいと、給食週間に『栃
木の味めぐり給食』を実施しました。

(子供たちの声)

ご飯のフタを開けたらご飯が黒く
てびっくりした。でも味がソース
味で美味しかった。



(子供たちの声)

チャーハンの具が黒いの
も驚いたし、チャーハン
の具にかんぴょうが入っ
ていて美味しかった。



上三川町

壬生町



(子供たちの声)

- かんぴょうのフライがカリカリしていて美味しかった。
- イチゴクリームをもっといっぱい食べたい。



那須町

(子供たちの声)

すいとんの作り方が
知りたかった。つるつるとしてうどん
みたいだった。



高根沢町

(子供たちの声)

赤い色のチャンポンが初めて
で食べたら、イタリアン
風でとても美味しかった。

(子供たちの声)

給食週間の給食の中で高根
沢チャンポンが一番好き。



給食週間メニューのレシピ 【那須すいとん汁】

材 料	4 人 分	材 料	4 人 分
★小麦粉	30g	かつおの出汁	500cc
★米粉	30g	鶏もも小間切肉	40g
★牛乳	16g	にんじん	40g
★水(加減してください)	20g	だいこん	150g
		食塩	0.8g
		醤油	16g
		ぶなしめじ	50g
		根深ねぎ	20g

＜作り方＞

- ①★の材料を全部良く混ぜて良く練って、30分位寝かせておく
- ②にんじん・大根はいちょう切り
しめじはいしづきをとってばらす
葱は斜め切り
- ③だし汁に塩・醤油で味を調えたら、鶏肉・
にんじん・大根を煮る

- ④③の中に、①のすいとんを1口大にちぎって入れる
- ⑤④のすいとんに火が通ったら、しめじと葱をいれて煮る
- ⑥全部の野菜とすいとんに火が通ったら出来上がり



米粉と小麦粉で
お団子のような
モチリとした
食感が味わえます