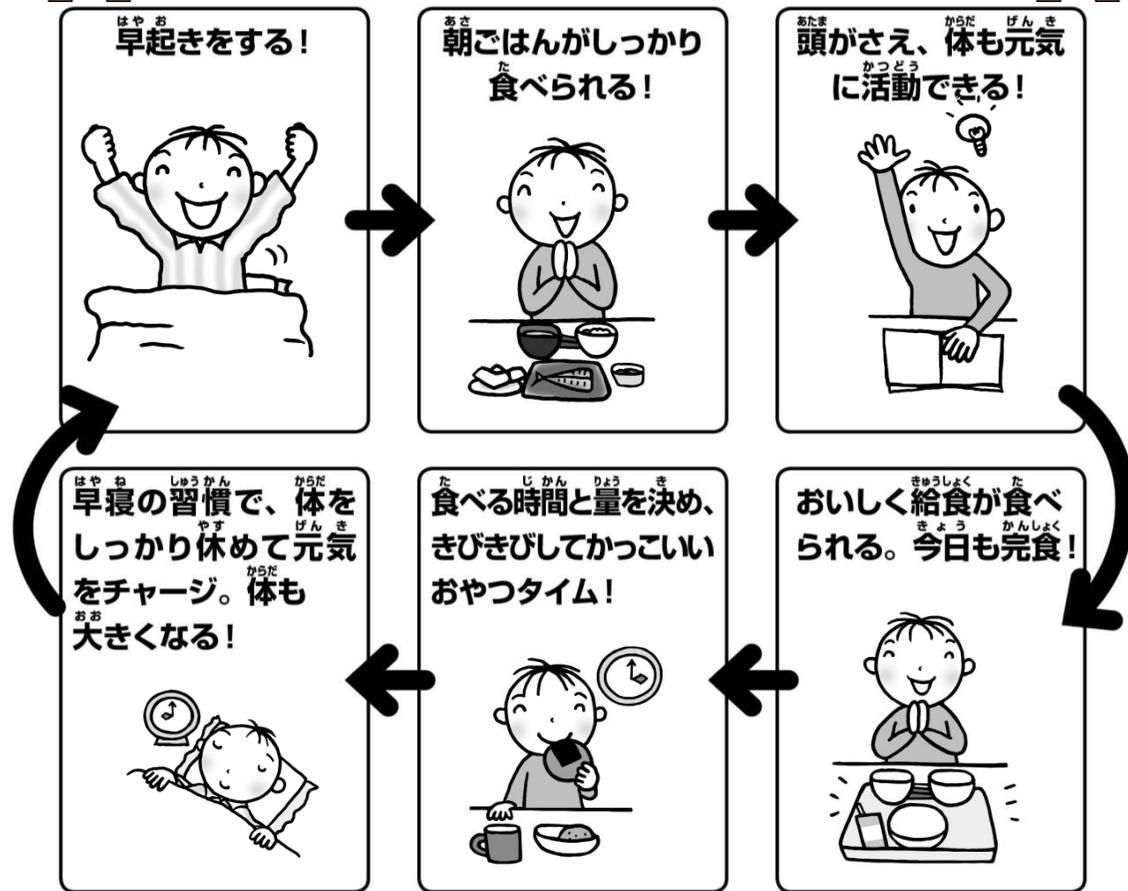


9月 給食だより

令和7年9月1日発行
茨城県立竜ヶ崎第一高等学校

長い夏休みの間に生活リズムを崩していませんか？新学期、元気にスタートを切りたいですね。よい生活リズムを取り戻すためには、早起きをして朝ごはんを決まった時間に食べることから始めてみましょう。

生活リズムを整えましょう



夏休みに夜ふかし、朝ねぼうの悪い習慣がついてしまった人も、早起きと朝ごはんてよい生活リズムに早めにリセットしておきましょう

朝ごはんを食べてめざましスイッチを入れよう!



3つのスイッチが入る朝ごはんを食べよう!



「おいしい朝ごはんメニュー」

なすのツナ炒め 1人分エネルギー 50Kcal、塩分 0.5g



材料	6人分	作り方
なす	2本 200g	① なすは、縦半分にし、ななめに切る。さやいんげんは、3等分にする。 ② オイルツナ缶をなべに入れて火にかけ、①を炒める。 ③ 水と調味料を入れ、炒め煮にする。
さやいんげん	8本 50g	
オイルツナ缶	1缶 70g	
砂糖	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1	
みりん	大さじ1	
水	40CC	

★おすすめポイント★

秋なすとツナの炒め煮です。ツナ缶の油を使っており、うま味もでます。甘辛い味なので、食欲のない朝でもごはんがすすみます。味噌汁と卵焼きと組み合わせると、味も栄養バランスもよくなります。