

給食だより

H28. 9 水俣市学校給食センター

文責 山田 真祥子



夏休みが終わり、9月に入りました。まだまだ暑い日が続いていますが、ふとしたところに秋の気配が感じられます。秋は学校でいろいろな行事が行われます。勉強や行事などに充実して取り組むためにも、体調を整えておくことが大切です。これまでの生活リズムを見直し、早起き・朝ごはんを朝から元気に学校生活を送れるようにしましょう。

朝ごはんを元気に1日をスタートしよう！

朝ごはんの効果

体温が上昇！

体が元気に活動するよ。また、体力アップにもつながります！



脳にエネルギー補給！

集中力がアップするよ。勉強に集中できるということは、学力アップにもつながるね！

腸を刺激！

便通がよくなって、おなかもスッキリ！



どんな朝ごはんを食べればいいの？

理想は…

主食・**主菜**・**副菜**・**汁物**がそろった朝ごはん！

③ 副菜(ビタミン・無機質)

野菜、海藻、果物 など

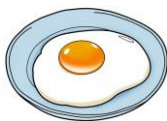
→ 胃腸を刺激して、排便を促す。体の調子をととのえる



② 主菜(たんぱく質)

肉、魚、卵、大豆・大豆製品 など

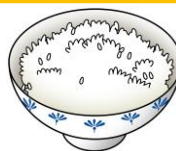
→ 体(筋肉・血)をつくる、体温を上げ、体を目覚めさせる



① 主食(炭水化物)

ごはん、パン、めん類、シリアル など

→ 脳や体のエネルギー源。勉強や運動に集中できる！



④ 汁物・飲み物(ビタミン・無機質)

みそ汁、スープ、牛乳
→ 水分や不足しやすい栄養素の補給



朝ごはんは、朝起きてから給食の時間までのエネルギーを補うための大切な食事です。給食までの時間、元気に勉強・運動できるようにしっかりと食べましょう。まずは何か食べる事が基本ですが、栄養のバランスも考えて、食べれるようになるといいですね！まずは、今の朝ごはんプラス1品を自指しましょう！

かんたん！朝ごはんレシピ

【のりじゃこトースト】

- ちりめんじゃこにマヨネーズを混ぜて、食パンの上に乗せる。
- その上に小さくちぎったのりとチーズをのせて、トースターで焼いて出来上がり。



