

# 給食だより

H28. 9 みなまたしがっこうきゅうしよく 水俣市学校給食センター  
ぶんせき やまだ まさこ 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、早寝・早起き・朝ごはんを朝から元気に学校生活が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事は、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

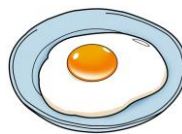
える



### 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、牛乳など

→ 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、今の朝ごはんにプラス1品を目指しましょう！

### かんたん！朝ごはんレシピ

#### 【のりじゃこトースト】

- ① ちりめんじゃこにマヨネーズを混ぜて、食パンの上のにのせる。
- ② 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。



