

いただきます～す

給食だより
令和7年9月
四街道市学校栄養士会

＊育て！元気な四街道っ子＊ ～子どもに身につけてもらいたい食習慣～



朝ごはんを食べよう



朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備が整います。食べずに活動すると、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりすることがあります。毎朝しっかり食べましょう。

朝ごはんの効果について

体や脳のエネルギーになる



・睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができ、元気に勉強したり、運動したりするための力になります。

体温が上がる



・食事をとることで、胃や腸が働きます。消化・吸収にエネルギーが使われて熱がつくられるため体温が上昇し、体が活動モードに切り替わります。

脳の働きを活発にする



・ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になり、脳を目覚めさせます。

排便を促す



・胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、排便を促します。排便を毎朝の習慣にすることで、生活リズムが整い、気持ちよく1日が始められます。

朝ごはんて学力UP 体力UP



朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。

脳と体が元気に働くには、どんな朝ごはんがよいのでしょうか

主食・主菜・副菜がそろっている食事が理想です。

主食のごはん・パンなどがエネルギー源になり、主菜に多く含まれているたんぱく質が体をつくり、副菜・汁物に多く含まれているビタミン・ミネラルが体の調子を整えます。

副菜

野菜サラダ
おひたし
果物など



主菜

目玉焼き
焼き魚
納豆・ウインナーなど



主食

ごはん・パン
めん類
シリアルなど

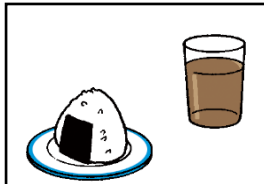


汁物

みそ汁
スープ
牛乳など



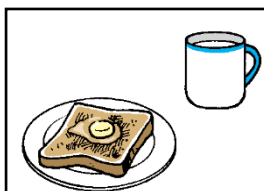
♪朝ごはんのプラス1品チャレンジ♪



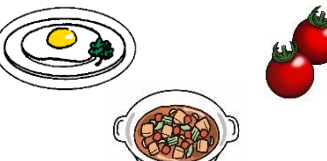
+



主菜・副菜などをもう1品プラスしてみましょう。



+



バランスがとれた朝ごはんが大切とわかっていても、忙しい朝は、主食のトーストやおにぎりに飲み物だけなどに、なってしまいがちです。

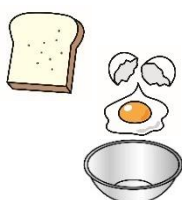
加熱しなくても食べられる食材（納豆・豆腐・しらす・ハム、ミニトマト・きゅうり・みかん・バナナなど）を追加する、前日の夕飯準備の際、ゆで卵や具沢山の汁物を多めに作っておいて、朝に食べるなどの工夫をして、主菜・副菜のプラス1品に挑戦してみましょう。

レッツ チャレンジ
クッキング！

給食レシピの紹介 「フレンチトースト」

材料 4人分

- ・食パン(6枚切) 4枚
- ・卵 2個
- ・牛乳 1カップ
- ・砂糖 大さじ2
- ・バター 20g(大さじ2強)



<作り方>

- ①ボールに卵を割り入れ、牛乳・砂糖を混ぜる。
- ②①に食パンを浸す。
- ③フライパンにバターを入れて溶かし②をそっと入れ、中まで火を通して両面に焼き色をつける。

卵や牛乳を使うことでたんぱく質やカルシウムを摂取することができます。

ミニトマトなどの野菜や果物、汁物などプラスすると、さらに栄養バランスがよくなります。