

給食だより

令和7年 9月

舞鶴市立朝来小学校

夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みの間、朝・昼・晩の食事や早寝・早起きなど普段と同じ生活リズムで過ごせたでしょうか。残暑の厳しい日が続いていますが、夏の疲れが出ないよう「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。



食べていますか？ 朝ごはん



私たちは、寝ている間にもエネルギーを使っているのです。朝起きた時はエネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べることで体にいいことがたくさんあります。

朝ごはんの効果

★朝ごはんを食べることで・・・

体温を上げて、1日の活動の準備を整えます。



寝ている間に使われたエネルギーや栄養素プラス午前中に使うためのエネルギーや栄養素を補充します。

腸を動かし、排便を促します。



★朝ごはんを食べないと・・・

だるさ、イライラなど不調の原因になります。



集中力、記憶力が低下し、勉強やスポーツに影響します。

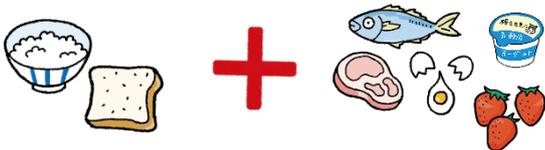


肥満や生活習慣病の発症につながります。



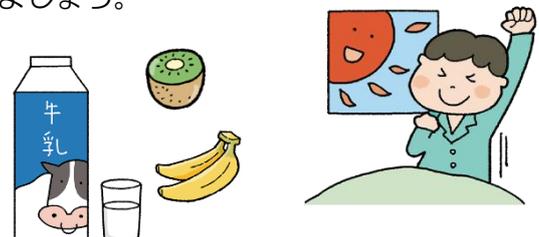
★主食（ごはん、パンなど）のみで済ませている人は・・・

肉や魚、卵、大豆製品などのたんぱく質、野菜、果物、乳製品をプラスし、栄養バランスを整えましょう。



★まったく食べていない人は・・・

早寝、早起きを心がけ、牛乳や果物など何か1品でも口にすることから始めましょう。





子どもたちは、学校で身体をフル活動させながら勉強や運動をがんばっています。元気に充実した学校生活を過ごすためには、朝食をしっかりと食べて登校することが大切です。とはいえ「栄養バランスの整った朝ごはん」がよいと分かっている、毎日きっちりと準備をするのは難しいものです。

そこで、夕食で残ったおかずや、冷凍した野菜を活用してみたいかがですか？

朝ごはんに
いかがですか？

作ってみよう！簡単レシピ



豆のピザトースト



た豆苗とチーズをのせて、マヨネーズを少しのせる。③トースターで焼く。

- ①ケチャップを食パンに薄くぬる。
- ②①の食パンに大豆の水煮と食べやすい大きさに切った豆苗とチーズをのせて、マヨネーズを少しのせる。

わかめサラダうどん



パッケージに記載された通りに電子レンジで加熱する。④うどんにちぎったレタスと①と②をのせて、めんつゆをかける。

- ①乾燥カットわかめを水で戻しておく。②ゆで卵をつくり半分に切る。
- ③冷凍うどんを

学力も体力もアップ!?

朝食のすすめ

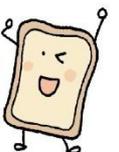
朝食を毎日食べている人は、そうでない人に比べて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。朝食をとって勉強も運動もがんばりましょう。



お知らせ



朝ごはんをしっかり食べて元気な毎日を！



給食アンケートについて

本年6月～7月に市内全小学校で給食アンケートを実施したところ「学校給食は好きですか」という質問に86%の児童が「大好き」「好き」と回答しました。より多くの子どもたちにとって給食が楽しみな時間となるよう努めていきます。

