

給食だより

9月
舞鶴市立明倫小学校

2学期を元気にスタート!

～早寝 早起き 朝ごはん～

夏休みが終わり、2学期が始まりました。
まだまだ残暑の厳しい日が続いています。

休み明けは、朝、なかなか起きられなかつたり、日中にだるさを感じたりする人が多くなります。これは、休み中に生活リズムが乱れてしまったためです。

早寝・早起き、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムをととのえ、元気に登校しましょう。



朝ごはんを食べる習慣をつけましょう



1日は24時間ですが、私たちの体内時計はそれよりも長めに設定されているそうです。朝日を浴びて朝ごはんを食べることで、体内時計が調整されます。



朝ごはんを毎日食べる習慣がある人は、全く食べない人に比べて、勉強やスポーツ、心の面(イライラしにくい・やる気が起きる)でも良い傾向にあるという調査結果もあります!

朝ごはんをしっかりと食べると…

脳に栄養がいき、勉強に集中できる。

体が温まり、元気に活動できる。



心が満たされ、やる気が起きる。



朝ごはん、何を食べる？

主食、主菜、副菜をそろえた朝ごはんを食べることが理想ですが、しっかり食べたほうがよいとわかっていても、限られた時間で用意しなければならないのが朝ごはん。まずは今の状態に「ひと工夫」から始めてみませんか？

何も食べない



元気な体をつくり元気な毎日を過ごすために、「何も食べない」にひと工夫。バナナ 1 本でも、ヨーグルト 1 個でも、おにぎり 1 個でも食べて、頭と体を目覚めさせましょう。



「トーストだけ」にひと工夫。チーズトーストにすれば、カルシウムなどチーズの栄養もとることができます。スライスしたピーマンやきのこなどをのせるとさらにバランスアップ！



「白いごはん」にひと工夫。なっとうやたまご、のりなどを合わせると、バランスをよくすることができます。

☆給食の献立から 朝ごはんメニュー☆

レタスとトマトのスープ

<材料 4 人分>

ベーコン	2 枚
玉ねぎ	1/2 個
トマト	1/4 個
レタス	7~8 枚
卵	1 2 個
コンソメ	小さじ 1
塩、こしょう	少々
うすくちしょうゆ	小さじ 1 と 1/3
片栗粉	小さじ 1



<作り方>

- ① トマトを湯むきする。皮に十字に切れ目を入れて熱湯に入れると皮がはがれてくるので、水を張ったボウルに移して皮をむく。
- ② 玉ねぎをくし形に切り、ベーコンと一緒に煮る。①のトマトを角切りにして加える。
- ③ コンソメ、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味を調え、沸騰させた中に水で溶いた片栗粉、溶き卵を流し入れよく混ぜる。最後にレタスをひと口大にちぎって加える。

野菜サラダは苦手でも、ふわふわ卵入りのスープなら野菜もおいしく食べられます。体も温まって 1 日の始まりにぴったりです！