

給食だより

令和8年 9月

舞鶴市立吉原小学校

長い夏休みが終わり、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。

朝ごはんの効果

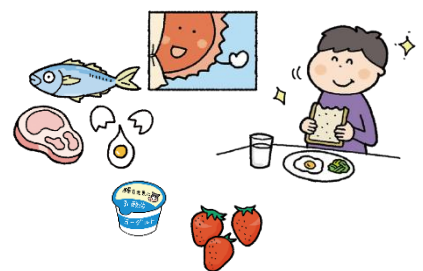
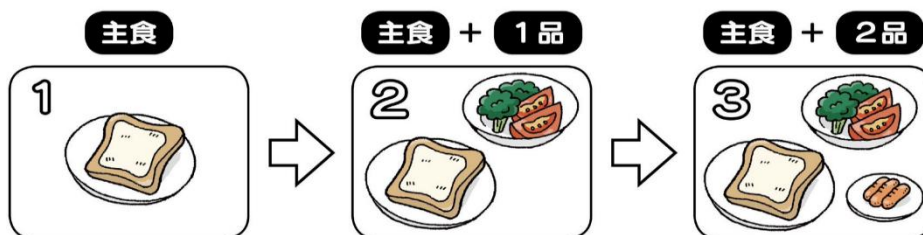
私たちは、寝ている間にもエネルギーを使っているため、朝起きた時はエネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べることで体にいいことがたくさんあります。



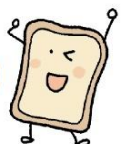
朝ごはんは、何を食べていますか？

元気に充実した学校生活を過ごすためには、朝ごはんをしっかりと食べて登校することが大切です。エネルギー補給のためのごはんやパンなどの炭水化物、段階的に体温を上げて、1日の活動の準備を整えるための肉や魚、卵、大豆製品などのたんぱく質、野菜、果物、乳製品などのビタミン・ミネラルのように栄養バランスを整えることはもちろん大切です。しかし、最初から「栄養バランスの整った朝ごはん」を準備するのは大変なことです。少しずつ品数を増やしていくことで、持続できる朝ごはんを目指しましょう。

朝ごはんステップアップ 1・2・3

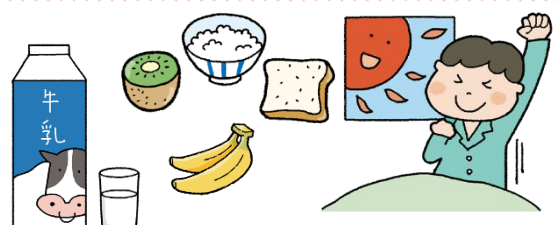


朝ごはんをしっかりと食べて元気な毎日を！



★朝ごはんを食べていない人は・・・

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。



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。



朝ごはんに
いかがですか？

作ってみよう！簡単レシピ

朝ごはんにもピッタリ！火を使わない
3分オムライス風



材料（1人分）

- ・ たまご：1こ
- ・ ごはん：1杯
- ・ マヨネーズ：小さじ1
- ・ バター（マーガリン）：小さじ1
- ・ ケチャップ：適量

④の※お好みでブラックペッパーを少々

作り方

- ① たまごとマヨネーズを混ぜる。
- ② 平らな耐熱皿にラップをして①を入れ、電子レンジで 600W1分加熱する。
- ③ 加熱している間にお茶碗にごはんをよそう。
- ④ ごはんにはバター（マーガリン）を混ぜ合わせる。※
- ⑤ たまごをごはんの上にのせて、ケチャップをかけて完成！

お知らせ
舞鶴市からの

○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い時間となるよう努めていきます。

○給食にかかる経費について

「防衛省の特定防衛施設周辺整備調整交付金」を活用しています。



イラスト出典：少年写真新聞社 家庭とつながる！新食育ブック