

# 給食だより

令和5年 9月

舞鶴市立吉原小学校

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。

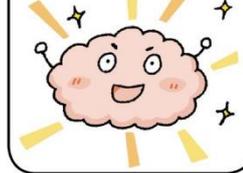
## 朝ごはんを食べて元気に過ごそう！

### 朝ごはんの効果

体や脳の  
エネルギーになる



脳の働きを活発に  
する



体温が上がる



排便を促す



朝ごはんを食べることで寝ている間に消費されたエネルギーや栄養素が補給され、体や脳が目覚めます。さらに、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

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。



### 朝ごはんを食べないと…

朝ごはんを食べずに学校に行ってしまうと、エネルギー不足になるだけでなく、午前中に体温をうまく上げることができなくなり、代謝機能も正常に働かなくなります。

また、集中力が落ちたり、イライラしたりするなど、心身の不調にもつながります。



# 冷凍カット野菜で朝を彩る

子どもたちが、勉強や運動で十分に力を発揮し、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。しかし、毎日きっちりと「栄養バランスの整った朝ごはん」を準備するのは難しいものです。

そんな時は、夕食で残ったおかずや、カットした冷凍野菜を活用してみてもいかがですか？



## 電子レンジで簡単クッキング！

### マグカップ De レンチン朝ごはん！



マグカップに入れるだけ

#### 簡単フレンチトースト

材料（1人分）

- ・食パン : 1枚
- ・卵 : 1個
- ・牛乳 : 50ml
- ・砂糖 : 小さじ1

作り方

- ① マグカップに卵を割って入れ、牛乳、砂糖を加え混ぜる。
- ② 食べやすい大きさに切った食パンをマグカップに入れて、①に浸す。
- ③ 電子レンジで3分加熱して、完成！

包丁を使わなくても  
ちぎって入れるだけでOK！

マグカップに入れるだけ

#### 野菜巣ごもり目玉焼き

材料（1人分）

- ・カット冷凍ほうれん草 : 80g
- ・卵 : 1個
- ・コンソメの素 : 小さじ1/2
- ・塩こしょう : 少々

作り方

- ① マグカップに冷凍ほうれん草を入れ、コンソメの素を振りかける。
- ② 中心に卵を割って入れ、黄身を2回つまようじで刺す。
- ③ 塩こしょうをして、電子レンジで1分加熱して完成！

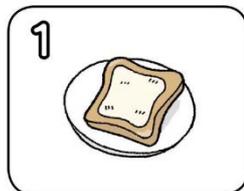
ほうれん草をいろんな野菜に  
代えて作ってみよう！

最初から完璧な朝ごはん  
じゃなくても大丈夫！  
少しずつ品数を増やそう！

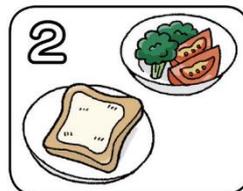


## 朝ごはんステップアップ 1・2・3

主食



主食 + 1品



主食 + 2品

