

給食だより

令和6年 **9月**
舞鶴市立吉原小学校



朝ごはんを食べて 元気に過ごしましょう！



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



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。



熱中症予防には、朝ごはんがとても大事！

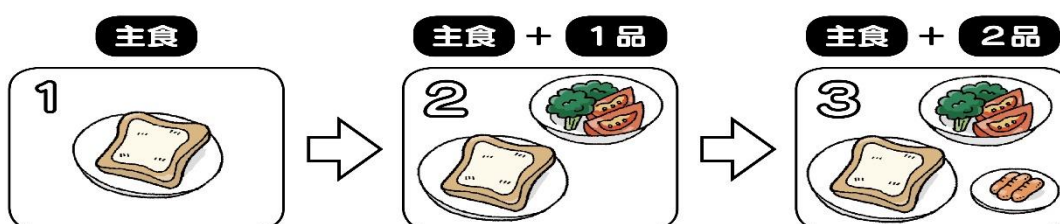
熱中症予防には、水分・塩分補給がとても重要です。

寝ている間に汗をかくので、大人では約500mlの水分が失われ、起きた時には脱水状態になっています。朝ごはんを食べないと、体は水分と塩分が欠乏している状態のままなので、そのまま活動すると熱中症になりやすくなります。

食欲がわかなくなったり、時間がなかったりしても、朝ごはんを欠食することがないように、何か1品を食べる習慣をつけましょう！



朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

つくってみよう！レンジで朝ごはん

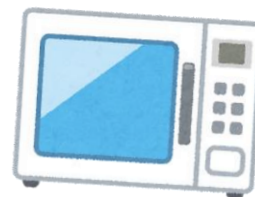
レンジでかんたんピラフ

材料(1人分) 調理時間 約10分

ごはん	茶碗1杯分(150g)
ハム	1枚
しめじ	5～6本
バター	小さじ2
ケチャップ	大さじ1

包丁も火も

使わなくてOK！



- ① レンジ対応容器にごはんを入れ、ケチャップをかける。ハムは適当な大きさにちぎり、しめじは石づきの部分を手できれいに取り除き、のせる。
- ② バターをのせてラップをしたら、レンジで3分～4分加熱する。
- ③ 容器が大変熱くなっているので、やけどに注意して取り出す。ラップを外す時も湯気に注意する。よく混ぜたらできあがり！

① 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85%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。

② 給食費に係る補助金について

食材費以外の給食費にかかる経費については、公費で賄われており、防衛省の特定施設周辺整備調整交付金を活用しています。