

給食だより

安全安心で魅力ある学校給食

千葉市【新港・こてはし・大宮】学校給食センター



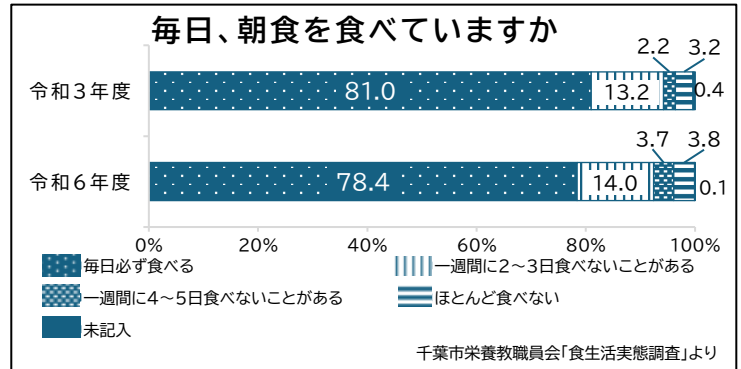
朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう

新年度が始まって一か月が過ぎ、新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃ではないでしょうか。疲れが出やすい時期でもあります。一日三回の栄養のバランスが整った食事を心がけ、規則正しい生活を送りましょう。

今月のめあて「朝食を食べよう」

皆さんは、毎日朝食を食べていますか。市内の中学2年生を対象とした「食生活実態調査」の結果は、朝食を「毎日必ず食べる」生徒は78.4%でした。前回の結果より2.6ポイントの減少となり、ほぼ四人に一人が毎日朝食を食べていないことがわかりました。

朝食の大切さを理解して、毎朝食べる習慣を付けましょう。



一日のスタートは朝食から！

朝食を食べると良いことがいっぱい

①体のリズムを整える

朝食は、一日の始まりを知らせてくれる目覚まし時計のような役割を持っています。朝食を食べないと、頭も身体もボーとしたまま過ごすことになり、体のリズムが崩れます。

毎朝、決まった時間に食べるように心がけましょう。

②体温を上げる

朝食は、睡眠中に下がった体温を上昇させるとともに、脳を活性化し、やる気と集中力がアップします。



③脳と体にエネルギーを補給する

朝食でごはんやパン等に含まれるブドウ糖をしっかりと補うことで、脳と体が目覚め活発に活動できます。

④便通を促す

朝食を食べることで、腸が刺激され、排便しやすくなります。

朝食ステップアップ

普段、自分が食べている朝食を確認してみましょう。理想の朝食に近付けるよう、一歩ずつステップアップしていくことが大切です。

何も食べていない人は

おにぎりやパン、ごはんにふりかけをかけるなど、まずは主食を食べることから始めます。



主食だけを食べている人は

おにぎり（主食）にみそ汁、パン（主食）にスープなど、主食に一品を追加して組み合わせるようにします。このほか、ヨーグルトとバナナなどの用意しやすいものでもよいでしょう。



主食+1品を食べている人は

ごはんやパンなどの主食に、目玉焼きや簡単な肉料理などの主菜、おひたしやサラダなどの副菜、みそ汁やスープなどの汁物をそろえます。栄養のバランスが整ったメニューになります。



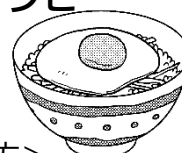
すっきり起きるためのポイント

- 朝日を浴びる
- 日中はしっかりと活動し、夜は十分に眠る

無理のない範囲で続けていき、朝食を食べることを習慣付けられるとよいですね！



かんたん！ もやし卵どんぶり 朝食レシピ



<材料（一人分）>

ごはん 一膳分
もやし 1/2 袋
卵 1 個
塩 こしょう 油 少々

<作り方>

- ① もやしは洗い、水けを切る。
- ② フライパンに油を入れ、もやしをいためる。しんなりしたら卵を割り入れ、塩・こしょうを加えふたをして弱火で5分加熱する。
- ③ どんぶりにごはんを盛り、その上に②を乗せる。