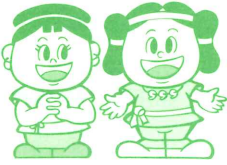


中学校

# 給食だより



春日市教育委員会  
令和5年5月

新年度が始まり1か月がたちました。新しい環境にも少しずつ慣れてきたころだと思います。

みなさんは、毎日きちんと朝食を食べていますか？一日の始まりに朝食を食べることで、元気に一日を過ごすことができ、生活リズムも整います。しっかり食べて元気な毎日を送りましょう。

## 朝ごはんを毎日食べて登校しよう！



### 頭と体を目覚めさせる朝ごはん

朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切です。

私たちの体には、時計遺伝子という仕組みがあり、朝ご飯を食べることで一日の活動をスムーズに始めることができるようになります。朝ごはんをきちんと食べることの大切さを、改めて見直してみましょう。



朝ごはん  
おいしいね



### 《朝ごはん効果》

- ・エネルギーがとれる
- ・体温が上がる
- ・脳の働きをよくする
- ・体力がつく
- ・体内リズムを整える
- ・気持ちを落ち着かせる
- ・太りにくくする
- ・便秘を防ぐ など

### 朝ごはん、何を食べればいいのか？

|  |  |
|--|--|
| <b>①主食</b><br>ご飯、パン<br>麺類など         | <b>②主菜</b><br>肉、魚、<br>卵、大豆<br>などのおかず  |
| <b>③副菜</b><br>野菜、<br>海藻など<br>のおかず  | <b>④汁物</b><br>味噌汁、<br>スープなど<br>のおかず   |

①主食は炭水化物が多く、エネルギーになります。

②主菜はたんぱく質が多く、体をつくれます。

③副菜はビタミン、ミネラルが豊富。体の調子を整えます。

④汁物は水分を補給する役割があります。①～③で足りない栄養素を補います。



### こんなことにも気をつけよう！

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 毎日、朝ごはんを食べる         | <input type="checkbox"/> 夕方は、仮眠をとらないようにする                          |
| <input type="checkbox"/> 早起きをして、朝の光を浴びる      | <input type="checkbox"/> 夜は、あまり明るい光を浴びないようにする                      |
| <input type="checkbox"/> 毎日、ほぼ決まった時間に起きる     | <input type="checkbox"/> 寝る前までテレビを見ていたり、パソコンや携帯電話、スマホなどを使用しないようにする |
| <input type="checkbox"/> 1日3食を、決まった時間に食べる    | <input type="checkbox"/> 寝るときは、部屋を真っ暗にして眠る                         |
| <input type="checkbox"/> 日中は、できるだけたくさんの光を浴びる |  |



## ♪ 健康レシピ ♪

いつもの朝食にプラス一品追加してみましょう。

朝は時間が限られますので、調理時間の少ない料理や、そのまま食べられるもの、前日の夕食の残りなどをうまく活用し、おかずを食べるようにしましょう！

冷凍野菜を使用した献立を紹介いたします。冷凍野菜は収穫後、すぐに急速冷凍しますので、ビタミン含有量は生のものとほとんど変わらないといわれます。忙しいときは冷凍野菜を利用するといいでしょ。

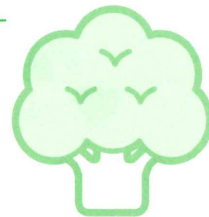
### ☆ ブロッコリーのチーズ焼き ☆

#### ●●材料●● 2人分

|            |        |
|------------|--------|
| ブロッコリー（冷凍） | 40g    |
| ツナ缶        | 大さじ1   |
| コーン（冷凍）    | 大さじ1   |
| マヨネーズ      | 大さじ1/2 |
| ピザ用チーズ     | 大さじ1   |
| パン粉        | 小さじ1   |
| こしょう       | 少々     |
| オリーブ油      | 小さじ1/2 |

#### ●●作り方●●

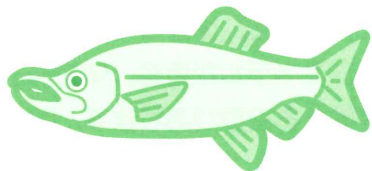
- ① 冷凍ブロッコリーを袋の表示に従って解凍する。耐熱容器の内側に薄くオリーブ油を塗り、解凍したブロッコリーを並べる。
- ② ツナ、コーン、マヨネーズ、こしょうを混ぜ合わせる。
- ③ ①の上に②をかけ、チーズをのせてパン粉をふる。
- ④ 予熱で温めたオーブントースターで表面に焼き色がつくまで焼く。



## 郷土料理【北海道】

### 「<sup>さけ</sup> 鮭のチャンチャン焼き」

チャンチャン焼きは漁師が大きな鉄板で豪快に作りみんなで囲んで食べます。名前の由来は、2つあります。手軽にちゃっちゃと作れるからという説と、ちゃん（お父さん）が作ることからついた説があります。



## 5月の献立

2日(火) 行事食【こどもの日】  
たいやき



9日(火) <sup>しゅん</sup>旬の食べ物【ごぼう】  
根菜の煮物

15日(月) ファイバー献立【大豆】  
大豆の味噌煮丼

19日(金) 郷土料理【北海道】  
鮭のチャンチャン焼き

## 保護者のみなさまへ

子どもたちが健康に過ごすには、規則正しい生活を続けることが大切です。夜ふかしが続いてしまった時には、まず早起きをして、朝ごはんを食べるようにしてください。子どもの頃の習慣は大人になっても続きます。早起き早寝朝ごはんを習慣にしてください。

