

2020



給食だより

沼田市学校給食センター
TEL 25-3762

楽しかった夏休みが終わり2学期が始まりました。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。しっかり食べて体調を整えましょう！

9月の目標・・・ 今月は朝ごはんについて理解を深める月です。

朝ごはんの大切さを知ろう

朝ごはんを食べて、1日を気持ちよくスタートしよう！

朝は1日の始まりです。毎日元気に過ごすために、朝ごはんを必ず食べましょう。しっかり朝ごはんを食べることで、脳と体がお休みモードから活動モードへスムーズに切り替わります。



朝ごはんをしっかり食べることで、体温が上がり、1日を気持ちよくスタートできます。朝から頭もからだもおなかも、一日中スッキリ！



朝ごはんを食べないと、前の日の夕ごはんから給食まで何も食べないということになります。その間約17時間以上！これではあきらかに体はエネルギー不足です。

栄養バランスのとれた朝ごはんて、3つのめざましスイッチを入れよう！



エネルギーのもとになる黄色の仲間の食べもの。
《ごはん・パン・麺など》



体をつくるもとになる赤の仲間の食べもの。
《肉・魚・卵・大豆のおかず》



体の調子をとのえてくれる緑の仲間の食べもの。
《野菜やきのこをつかったおかずや汁もの、くだものなど》



脳のめざましスイッチオン！

寝ている間に空っぽになった脳に朝ごはんてエネルギーが補充されることで脳のスイッチが入り勉強や運動に集中できます！



体温のめざましスイッチオン！

朝ごはんは体温が上がるスイッチを入れ、上がった体温をお昼までキープしてくれるので、しっかりと体を動かすことができます！

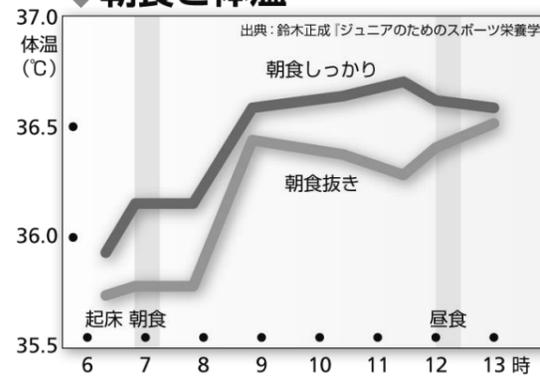


おなかのめざましスイッチオン！

朝ごはんは腸を刺激して、体の中のいらぬものを出してくれます。朝からスッキリして登校したいですね。

朝ごはんを食べないとどうなるの？

朝食と体温



上の線は朝ごはんを食べた人、下の線は朝ごはんを食べない人の体温の変化をグラフにしたものです。朝ごはんを食べない人はお昼に給食を食べるまで、食べた人との体温の差がちぢめられません。体温が上がらないと、勉強や運動などの活動に全力投球できず、がんばろうとしているのに体がおいつかない、ということになってしまいます。

朝ごはんも栄養バランス良く！～朝ごはん野菜料理をプラスしよう！～

朝は忙しいせいか、特に野菜が不足するようです。野菜をプラスできるアイデアを紹介します。

～副菜編～ 野菜がメインのおかずを1品足しましょう！

初級編

そのまま食べられる野菜をプラス！



ミニトマト、きゅうり など

中級編

生野菜をサラダに！
いろいろな種類の野菜を取り入れられると◎！
お好みのドレッシングで！

上級編

野菜を加熱して量をたくさん食べましょう！
野菜炒め
おひたし・あえものなど

～汁もの編～ みそ汁に入れて野菜をとりやすくするための工夫を紹介！

初級編

お椀に入れるだけ！
ちょっぴり具のさみしいみそ汁
+
乾燥わかめ・乾燥ねぎ
みそ汁の具の乾燥ミックスもずく(味のついていないもの)



中級編

いつものみそ汁にそのまま使える野菜をプラス！
わかめ・豆腐
+
冷凍ほうれん草・なめこ
・切り干しだいこん

上級編

いつものみそ汁に火が通りやすい野菜をプラス！
わかめ・豆腐
+
はくさい・だいこん
キャベツ・もやし

朝ごはんを食べられる生活習慣でいよう！

「朝は食欲がない・・・」「食べる時間がない・・・」
そんな人は生活習慣を見直しましょう。朝すっきり目がさめておいしく朝ごはんを食べるために、次のようなことに気をつけましょう。

1. 夜ふかしをしない
夜ふかしをすると睡眠時間が足りなくなり、朝起きるのがつらくなります。
2. 夜おそくに夜食やおやつを食べない
夜おそくはおなかの中もお休みモード。そんなときに食べ物を食べると、胃腸が疲れて朝に食欲がわかなくなってしまいます。
3. 明日のしたくは夜ねる前にすませておく
朝あわてないために大事なことですよね！

