

令和4年度



沼田市学校給食センター  
TEL: 25-3762

楽しい夏やすみが終わり、元気に二学期を迎えられていますか。充実した二学期にするためには、朝ごはんの栄養バランスに気を配りながら、しっかりと食べて登校しましょう。また、規則正しい生活習慣をもう一度見直し、勉強に運動に頑張れるようにしましょう！

### 9月の目標

## 朝ごはんの大切さを知ろう

### 朝ごはんの役割

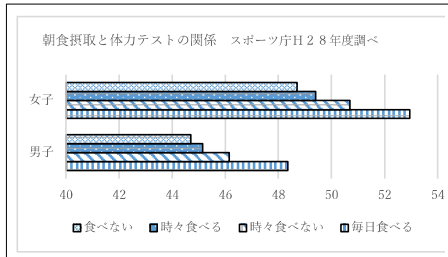
朝ごはんを毎日食べていますか？朝ごはんを食べない習慣が続くと、体は栄養不足を感じ取り、脂肪を蓄えようとして、筋肉を分解してエネルギーとして補おうとしたりします。よって肥満や体力の低下を招きます。もう一度朝ごはんの大切さを理解しましょう。



### 1. 体力アップ!



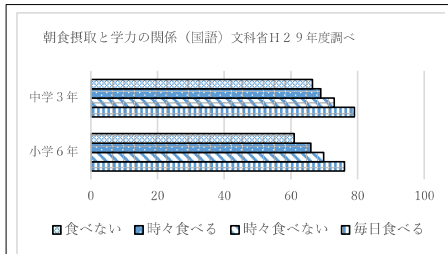
食事をとると体が温まります。体温が上がると、体が動きやすくなり、運動機能が高まります。また、怪我の予防にもつながります。



### 2. 集中力と記憶力アップ!



脳にエネルギーが届き、脳の働きが活性化され授業に集中することができます。



### 3. 生活習慣が整う!



毎日決まった時間に朝ごはんを食べることが生活リズムを整えてくれます。また、食べ物が胃腸を刺激し、おなかのそうじができ、すっきりした気持ちで生活することができます。

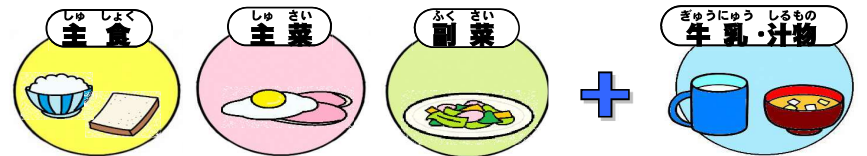
### 4. 肥満予防!



1日の食事の栄養バランスがとりやすく、昼食や夕食の食べ過ぎを抑え、肥満を予防できます。

## 理想的な朝ごはんとは？

寝ている間も少しずつエネルギーが消費されるため、夕食から何時間も経過している朝の体は、エネルギー不足になっています。エネルギー以外にも、体を正常に働かせるための様々な栄養素が不足してきます。また、朝ごはんの効果を得るためには、黄・赤・緑の食べ物をバランスよく食べる必要があります。授業や運動に集中するためにも、主食・主菜・副菜をそろえた理想的な朝ごはんを自指しましょう！



★エネルギーのもと  
ごはん、パン、麺類など

★体をつくるもと  
肉、魚、卵、大豆などを使ったおかず

★体の調子を整えるもと  
サラダ、おひたし、野菜いためなど、野菜料理

みそ汁やスープなど、具だくさんの汁物、牛乳なども加えると、より理想的な朝ごはんになります！



果物には、ビタミンや食物繊維がたくさん含まれており、体の疲れを軽減したり、病気の予防に役立ったりします！朝食に食べる果物は益と聞くと、価値があるとも言われています。たくさんの果物が旬をむかえ、とてもおいしい季節です。沼田市でも、りんごやぶどうなど、たくさんの果物がとれます。ぜひ朝ごはんに、果物を取り入れましょう！

## 朝ごはんに野菜料理をプラスしましょう!

群馬県民の1日の野菜摂取量は、平均約275gで、目標の350gを下回っています。(H28年度群馬県民健康・栄養調査結果より) 野菜摂取量を増やすことは、病気の予防にもつながります。朝ごはんにも野菜料理をプラスして、適切な量の野菜を食べましょう！

### ゆで野菜をアレンジ! かんたん和え物!

野菜はまとめてゆで、保存容器に入れておくと2~3日保存がききます。キャベツやほうれん草、白菜・ブロッコリーなど、その時期の旬の野菜を使って作ってみてください。

### 給食で人気の味つけ

- ★いそあえ(刻みのり+しょうゆ)
- ★ごまあえ(すりごま+さとう+しょうゆ)
- ★ナムル風(しょうゆ+さとう+ごま油...刻みのりやいりごまを加えてもGood!)
- ★うま塩(塩こんぶ+ごま油...キャベツやキュウリなど生野菜と和えてもGood!)