

令和6年度



沼田市学校給食センター
TEL : 25-3762

暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、「早寝・早起き・しっかり朝ごはん」など、生活習慣を見直し、勉強に運動に頑張しましょう！

9月の目標

朝ごはんの大切さを知ろう！



なぜ朝ごはんが必要なの？

寝ている間にも、脳や心臓などは働き続けています。

朝ごはんを
食べないと...



朝ごはん



朝ごはんをしっかり食べて
脳や体を活動モードに切り替える
ためのスイッチを入れよう！

脳や体を動かすために必要な栄養素が不足すると
→血糖値・体温が上昇しない。

→ボーッとした感じが続いてスッキリとしない。

→脳も体もお休みモードのまま！

脳や体を目覚めさせるために必要な栄養素を補充すると
→血糖値・体温が上昇する。上がった体温をキープ。

→脳や体を活動モードに切り替える。

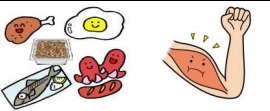
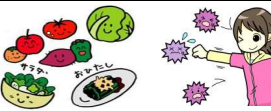
→作業効率・集中力アップ！

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、体を正常に働かせたり、成長させたりするための様々な栄養素が不足してきます。勉強や運動に集中し、脳や体を成長させるためにも、朝ごはんを栄養補給をしましょう！

バランスの良い朝ごはんを食べよう！

必要な栄養素すべてを、1つの食品で補えるものはありません！

朝ごはんの効果を得るためには、色々な食品を組み合わせることで食べることが大切です。

黄 (エネルギーの素になる)	赤 (体を作る素になる)	緑 (体の調子を整える素になる)
		
体温上昇 エネルギー補給	体温維持 睡眠の質の向上	便秘予防 免疫力向上

同じエネルギーや栄養素でも、朝昼夜3食均等に分けて食べた方が、筋肉が付きやすいという研究結果も出ています！「昼食や夕食で食べているから大丈夫」と思わず、朝からバランスの良い食事が摂れると良いですね！

理想的な朝ごはん！

主食・主菜・副菜・汁物を揃えることで、黄・赤・緑の食べ物バランスよく食べることができます。



★エネルギーの素

ごはん、パン、
麺類など



★体をつくる素

肉、魚、卵、大豆
などを使ったおかず



★体の調子を整える素

サラダ、おひたし、野菜いため
など、野菜を使った料理



真だくさんの汁物、牛乳など
も一緒に摂れるとより、理想的
な朝ごはんになります。



野菜の摂取量が不足しがちです。朝ごはんから、
野菜をしっかりと食べられるといいですね！

秋はたくさんの果物が旬をむかえます。沼田市でも、
りんごやぶどうなど、たくさんの果物が採れます。
ぜひ朝ごはんにも、果物を取り入れましょう！

できることから始めよう！



肉と野菜の炒め物、真だくさん汁、丼 など、
1品で様々な食材が食べられる料理を取り入れる！



調理しなくても食べられるものを活用する！

バランスの良い朝ごはんを毎日食べる事は、学力向上・体力向上・より良い体を作る・精神を安定させるなど、より良い生活を送ることに繋がっています。今、そして、将来の自分のために、よりバランスアップした朝ごはんを食べられるように、理想に向かってできることから始めましょう！

給食レシピを作ってみよう！ ～ 大根とぶた肉の炒め煮 ～

<材料 4人分>

- ・ぶた肉 小間 100g
- ・大根 200g(1/4 本)
- ・油 大さじ1
- ・おろししょうが 適宜
- ・さとう 大さじ1.5
- ・しょうゆ 大さじ1.5
- ・和風だし 小さじ1

<作り方>

- ① 大根は5mm位のいちょう切りにします。
- ② 熱したフライパンに油をしき、おろししょうがとぶた肉を入れ、ぶた肉に火が通るまで炒めます。
- ③ 大根を加え、大根の表面の色が変わるまで炒めます。
- ④ 大根の表面の色が変わったら、さとう・しょうゆ・和風だしを加え、更に炒めます。
- ⑤ 大根の表面に味がいたら出来上がりです。

沼田市では10月頃まで美味しい大根を食べることができます！朝ごはんの一品として、お家でも作ってみてください！