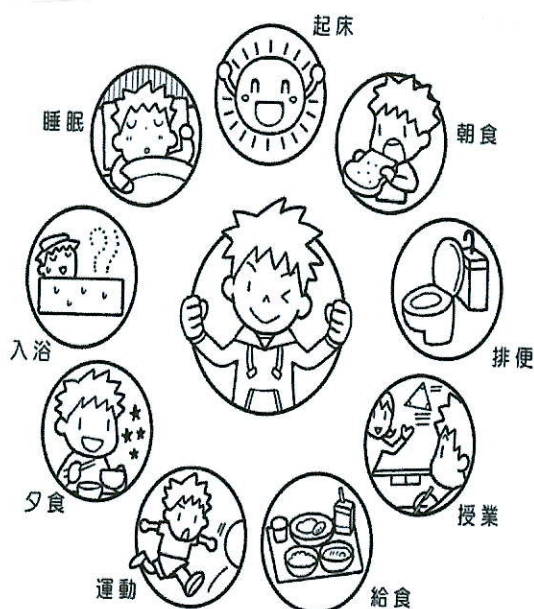




給食だよ

いよいよ 2 学期が始まります。夏休みを有意義に過ごせましたか？食生活はみだれていませんか？しっかりと勉強に集中するためにも、元気に体を動かすためにも、食事はその基礎になります。もう一度自分の食生活、生活リズムを見直してみましょう。「早寝・早起き・朝ご飯」で、元気に学校生活を送りましょう。



生活リズムをととのえよう!

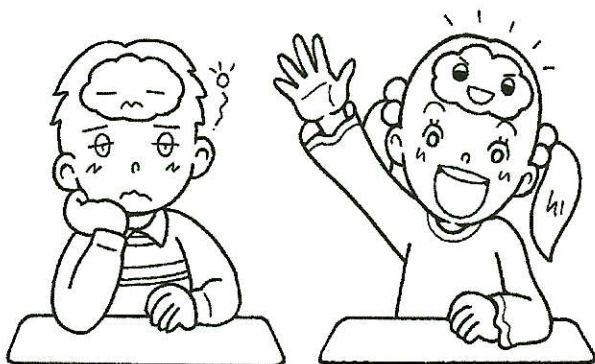
みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？しっかりと勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。

〈7月分食材の主な生産地〉

- ・玉葱…兵庫
- ・人参…千葉
- ・キャベツ…長野
- ・きゅうり…埼玉
- ・さつまいも…千葉
- ・大根…青森
- ・じゃがいも…千葉
- ・青梗菜…静岡
- ・ごぼう…青森
- ・ニラ…栃木
- ・すいか…茨城
- ・鶏肉…岩手
- ・卵…青森
- ・豚肉…群馬
- ・鮭…チリ
- ・いわし…兵庫
- ・いか…ペルー
- ・牛乳…千葉
- ・米…新潟、秋田

朝ごはんを脳を働かせよう

脳は睡眠中も休みなく働いているので、朝起きた時は脳のエネルギーが不足した状態になっています。そこで朝食をぬくと、昼食までエネルギーが補給されないで、集中力がなくなったり、イライラしたりします。

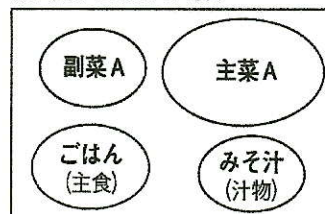


栄養バランスがひと目でわかる献立

献立の立て方

- ①主食を決める。
- ②主食にあう主菜・副菜を考える。

★主食がごはんの場合



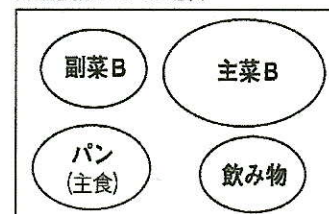
主菜A(例)

卵焼き 温泉卵 焼き魚 納豆

副菜A(例)

青菜のおひたし 果物

★主食がパンの場合

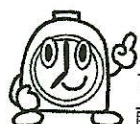


主菜B(例)

目玉焼き ベーコンエッグ
ハムステーキ 魚のムニエル

副菜B(例)

野菜サラダ 果物



忙しい朝は、時間をかけずに用意することが大切です。事前に献立を考え、夕食の残りを利用したり、前日に料理の下準備をしておきましょう。