

給食だより

—安全安心で魅力ある学校給食—

千葉市【新港・こてはし・大宮】学校給食センター



食育ピクトグラム

さわやかな風に暖かい日差し、新緑の青葉にすがすがしさをを感じる季節となりました。新年度が始まり一か月がたち、新しい環境に慣れてくると同時に、疲れが出やすい時期です。毎日の生活習慣を整え、充実した学校生活を送ることができるようにしましょう。

今月のめあて「朝食を食べよう～一日のはじまりは「朝食」から～」

みなさんは、朝食を毎日食べていますか。朝食を食べることは、脳や体にエネルギーや栄養素の補給をするだけでなく、寝ている間に低下した体温を上昇させ、一日の活動を始める準備の役割があります。このように、朝食には単に栄養をとるだけでなく体を目覚めさせる大切な働きがあります。それ以外にも、朝食にはさまざまな効果があることがわかっています。朝食を食べる習慣と生活との関係を紹介します。

朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの？

☆栄養バランスとの関係

朝食を食べる習慣のある人は、より多くの食品・栄養素を摂取していることが報告されています。

☆良好な生活リズムとの関係

早寝・早起きの人が多く、質の良い睡眠を得られることが報告されています。

☆心の健康との関係

ストレスを感じていない人、心の状態を良好に保てる人が多いことが報告されています。

☆学力・学習習慣や体力の関係

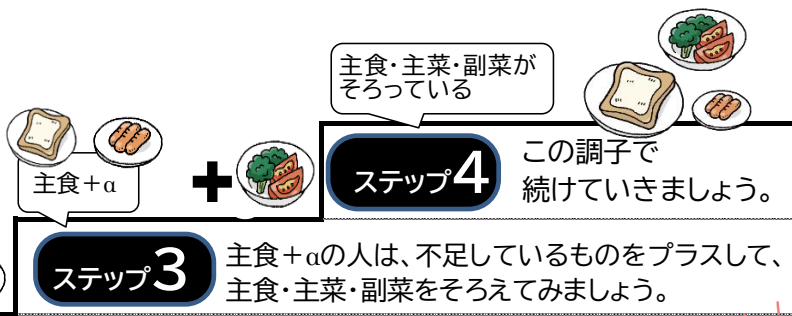
学力や体力が高く、良好な学習習慣と関連していることが報告されています。



目指せ！朝食ステップアップ

主食・主菜・副菜をそろえると栄養バランスがとれた朝食になります。

基本は「一日三食バランスよく食べる」ことです。食べる時間がない朝や食欲のない朝でも、まずは自分が食べやすいものを食べる習慣をつくり、朝食のステップアップを目指しましょう。



朝食レシピ



レンジで簡単！パンキッシュ



《材料》

- 食パン(6枚切り) 1枚
- ソーセージ 1本
- ミニトマト 2個
- ゆでブロッコリー 3房
- ホールコーン 大さじ1
- 卵 1個
- A 塩、こしょう 適量
- 牛乳 50ml
- 粉チーズ 適量

《分量(1人分)》《作り方》

- ① ボウルにAの材料を入れ、混ぜる。
- ② パンをちぎり深さのある耐熱皿にのせる。その上にソーセージ、へたをとって半分に切ったミニトマト、ゆでブロッコリー、ホールコーンを散らす。
- ③ ②の上から①を全体に流し入れ、粉チーズを振りかける。
- ④ ふんわりラップをかけ、600Wのレンジで卵液が固まるまで(約3分)加熱したら完成。

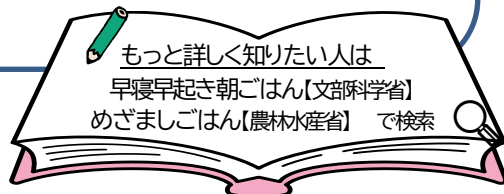
お好みでケチャップをかけてもおいしいです。

※電子レンジや冷凍野菜などを使うと時間短縮につながります。上手に活用しましょう。

参考：文部科学省「食」の探究と社会への広がり

農林水産省「食育」ってどんないいことがあるの？

イラスト引用：少年写真新聞社「家庭とつながる！新食育ブック」2



もっと詳しく知りたい人は
早寝早起き朝ごはん【文部科学省】
めざましごはん【農林水産省】で検索