

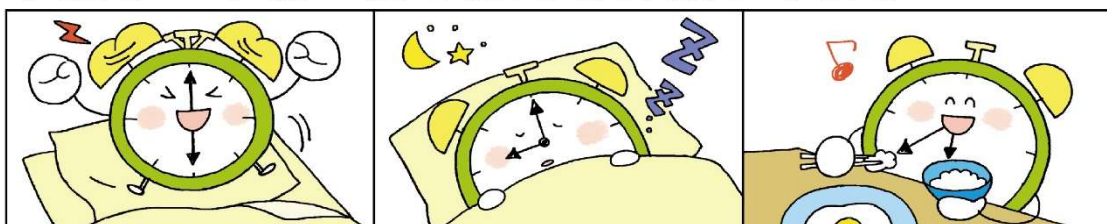
9月食育だより



令和7年9月発行 第26号
王寺町立学校給食センター

夏休みが終わりました。楽しい思い出はできましたか？長いお休みで早起き、早寝、朝ごはんなどの生活リズムが乱れてしまっている人もいるかもしれません。自分の生活をふり返って、生活リズムをととのえましょう。

早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけよう

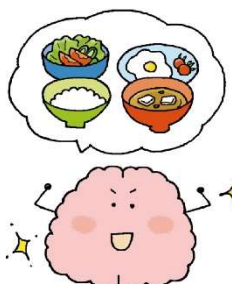


夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調をくずしやすくなります。早起き早寝で十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。

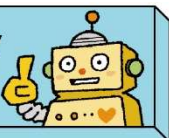
朝から脳を元気にするには

わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食ぬきはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。

また、朝食におかずをたくさん食べている人の方が、テストの点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけではなくおかずをしっかり食べることが大切です。



Let's study English



朝食は英語で何ていうの？

朝食は、英語で「breakfast」といいます。断食(fast)を破る(break)という意味です。朝食をぬくと長時間、食事をとらないことになります。1日の始まりにきちんと朝食をとりましょう。

日本人は睡眠不足

日本は「短眠大国」といわれています。睡眠不足は、成長ホルモンなどの分泌や学習意欲や学力にも影響があるといわれています。夜型の生活習慣になっている人は、十分な睡眠を確保できるように生活習慣を見直してみましょう。

朝ごはんは
ごはん派？パン派？
それとも…！？

朝はいつも何食べる？



みなさんは、いつも朝ごはんは何を食べますか？忙しい朝だから、早く準備ができて、食べやすく、なおかつ午前中におなか为空いてしまわないように腹持ちがよくて…。あなたは、いつも朝ごはんは何を食べますか？クラスみんなで話し合ってみても楽しいかもしれませんね。

聞いてみました！あなたの朝ごはんは？

ごはん派



パン派



それ以外派



北義務
O副校長先生

おにぎり、前の日の晩ご飯の残り物を食べることが多いです。

北義務
F栄養教諭

平日はごはん派です。みそ汁と、納豆か卵料理を作ることが多いです。休日はパンが食べたくないのでパン派です。

南義務
M校長先生

山型食パンにチーズ&はちみつ or バター&はちみつ、アイスコーヒー、カルピス、お酢のドリンク、ヨーグルト&シリアル。いつもきまってこの組み合わせです！

南義務
N栄養教諭

気分によって、ごはんの日もあればパンの日もあります。

朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんは主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

給食レシピ

ビーフンスープ



ビーフンは、お米でできた麺です！

＜材料＞ 3～4人分

ビーフン・・・ 35g

鶏肉・・・ 60g

にんじん・・・ 1/4本程度

チンゲンサイ・・・ 1/3株程度

中華スープの素・・・ 大さじ1弱

淡口しょうゆ

塩

こしょう

炒め油

水

おろし大さじ1弱

しょうゆ

しょうゆ

しょうゆ

しょうゆ

しょうゆ

しょうゆ

しょうゆ

＜作り方＞

①鶏肉…1cm角 にんじん…千切り

チンゲンサイ…1cm幅

②鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。

③鶏肉に火が通ったら、にんじん、

チンゲンサイ、水を加える。

④沸騰してきたら、調味料、ビーフンを

加えて煮る。

⑤味を調える。

調味料は、メーカーによって塩分量のちがいがあ
りますので、味見をしながら調節してください。