

7月 食育だより

令和7年7月1日(火) 発行
産山村学校給食センター
文責 栄養教諭 阿蘇品

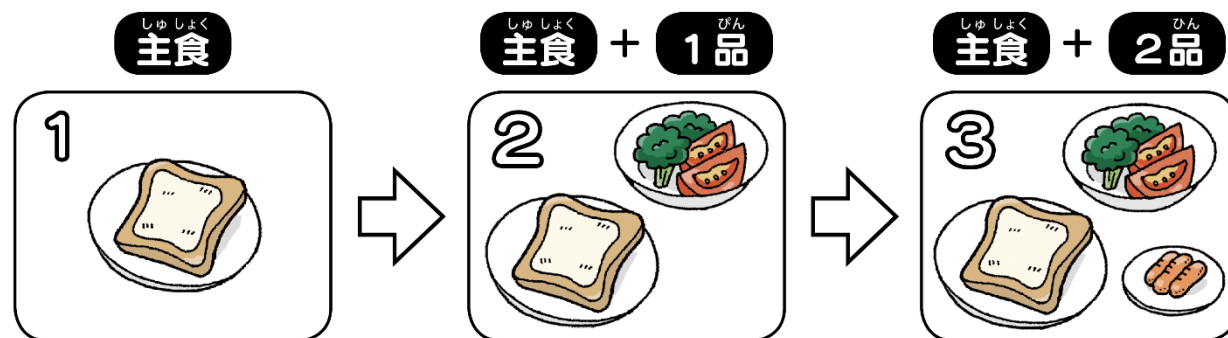
*前期生はおうちの人と一緒に読んでください。後期生はおうちの人にも見せてください。

だんだんと蒸し暑い日が増えてきました。学園ではプールの授業も始まっています。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、いらしたり、体調不良になったりするなどの影響があります。

朝ごはんは1日の元気の源です。午前中に元気に活動するための準備がととのいますので、食欲がないなと思う時でも、飲みものや果物、自分の好きな食べ物を食べ、毎日欠かさず朝ごはんを食べるようにしましょう。



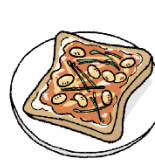
朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんに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。

つくってみよう♪ 朝食レシピ

豆のピザトースト



大豆とチーズをのせて、マヨネーズを少しのせる。③トースターで焼く。

- ①ケチャップをパンに薄くぬる。
- ②①の食パンに大豆の水煮と食べやすい大きさに切った

じゃこレタス焼きめし



小口切りにしたこねぎを入れて、塩、こしょうで味をととのえる。③②にちぎったレタスを加えてさっと炒める。

- ①フライパンに、ごま油を熱して、といた卵を炒める。
- ②①にごはんと、ちりめんじゃこ、

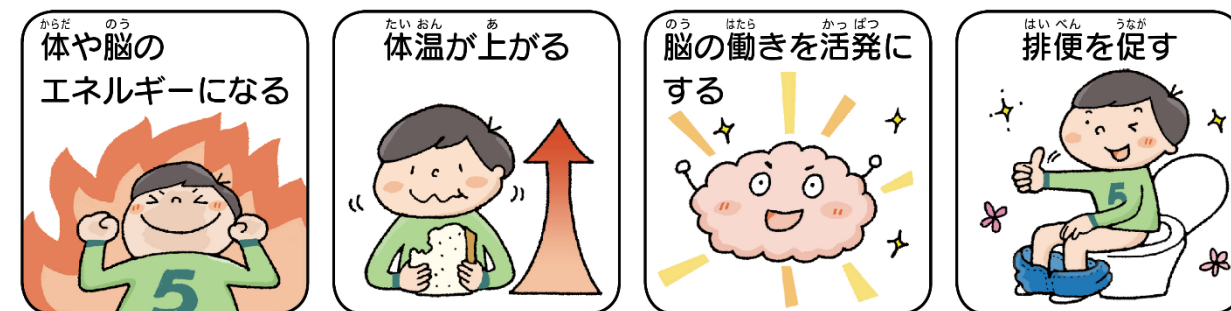
厚揚げみそキャベツ丼



キャベツと厚揚げを入れて炒める。③みそとみりんで味つけをした後、ごはんのにせる。

- ①フライパンに油を入れて熱し、ひき肉に火が通るまで炒める。②①に一口大に切った

..... 朝ごはんの効果



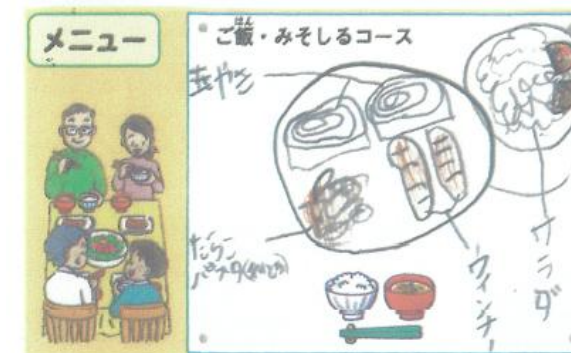
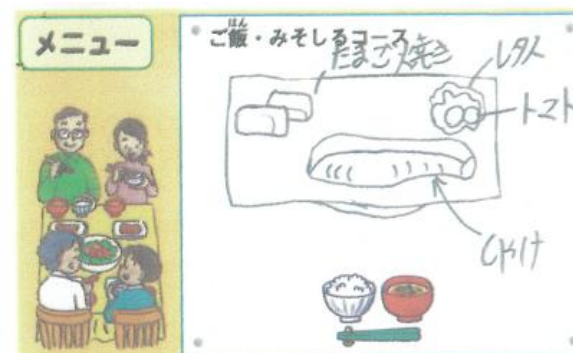
朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

6年家庭科「家族と食べる朝食を考えよう」

家庭科の授業で朝食メニューを考えました。栄養バランスや食べられる量であるか、家族の好みなどを考えながら決めていました。一部紹介します。

6年平田まほさん作

6年宮川こうだいさん作



工夫したところ
家族が食べられる量が
家族の好み

工夫したところ
バランスよく作る
たまごやウナギを盛
ッパナに工夫