

2022



川場村学校給食センター  
TEL:52-2529

なが おも ながやす お お なつ つか  
長いと思っていた夏休みがあっというまに終わりました。夏バテはしていませんか。夏の疲  
れを残さず元気に2学期が過ごせるように生活リズムを整えましょう。

ポイントは早寝、早起き、「朝ごはん」です。

## 9月の目標

 **朝ごはんの大切さを知ろう**



## 朝ごはんのやくわり

### 1. 体力 アップ!



しよくじ からだ あたた  
食事をとると体が温まり  
ます。体温があがると、運動  
機能が高まります。

### 2. 集中力と記憶力 アップ!



のう エネルギーが届け、あたま  
がすっきりして活性化し、授業に  
集中することができます。

### 3. 生活習慣が整う!



まいにちき じかん あさ た  
毎日決まった時間に朝ごはんを食べることがよ  
い生活リズムをつくれます。食べ物が胃腸を刺激  
し、すっきりとおなかのそうじができます。

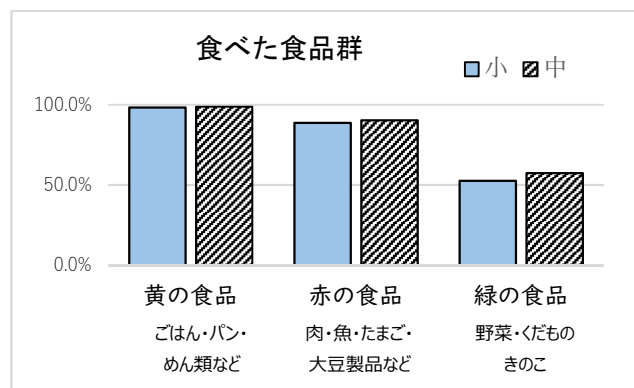
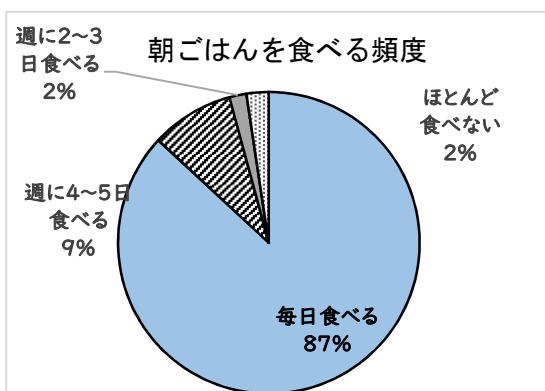


## 朝ごはんアンケートの結果

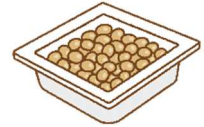
1学期に「朝ごはんアンケート」を実施しました。

**「87%の児童生徒が毎日朝ごはんを食べている」という結果でした。昨年度より5ポイントさがりました。**

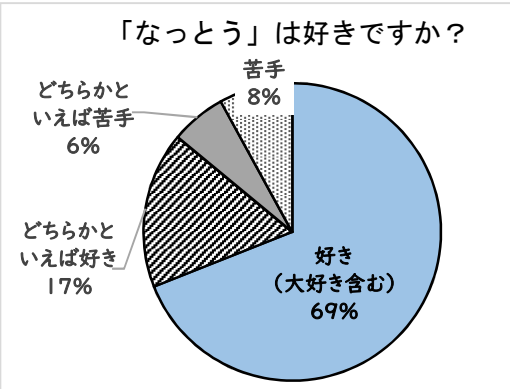
朝ごはんを食べない習慣が続くと、体は栄養不足を感じ取り脂肪を蓄えようとしたり、筋肉を分解してエネルギーとして補おうとしたりするため、肥満や体力の低下を招きます。



# 先生方に聞いてみました！



あさ朝ごはんの「おかず」で食べていたのは、肉類49%、たまご32%、ぎょかいりい魚介類15%、なっとう5%でした。「なっとう」を食べた人が少なかったため、せんせいがかたがた先生方や教育委員会の方々に「なっとう」について聞いてみました。



- ★★ おすすめ なっとうアレンジ ★★
- ・なっとう+α (生たまごやのりの他、ラー油やごま油、めかぶ、オクラ、キムチ、たくあん、マヨネーズ・・・などなど)
  - ・なっとうきんちゃく (油揚げに詰めて焼く)
  - ・なっとう巻き ・なっとうチャーハン ・なっとうトースト
  - ・なっとうオムレツ ・栄養なっとう

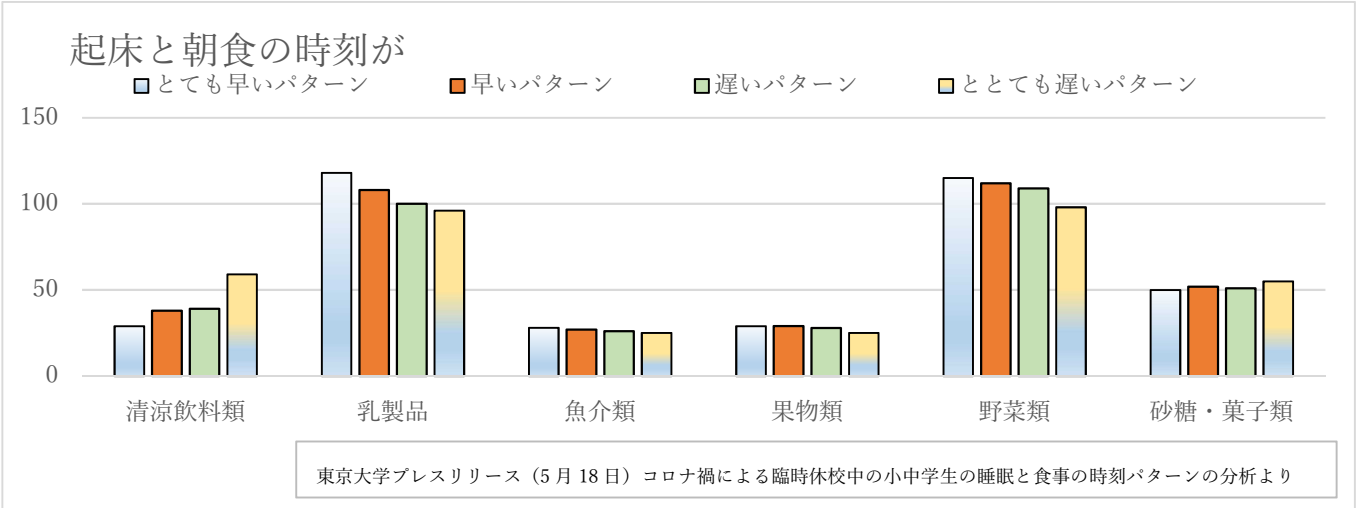
「なっとう」は、たんぱく質や鉄分、食物せんいが豊富で、消化吸収もよく、手軽に食べることができる食品です。家庭で、なっとうアレンジを楽しんでみましょう。



- 「なっとう」が**大好き**な人のおすすめ
- ・なっとう+ゆずこしょう
  - ・なっとう+生たまご+キムチ
  - ・なっとう+しらす+白だし
  - ・なっとう+おろしにんにく
  - ・なっとう+モロヘイヤ
  - ・なっとう+たまご+かつお節
  - ・なっとう+オクラ+イカ
  - ・なっとう+たくあん+梅干し+おろしにんにく



## あさ しっかり朝ごはんを食べるためには・・・起床時刻と朝食時刻に関係あり



起床時刻と朝食の時刻が遅い人ほど、野菜類、果物類、魚介類、乳製品などが少なく、砂糖・菓子類や清涼飲料類などの摂取量が多い傾向です。

もう一度、1日の就寝時刻や睡眠時間、起床時刻などの生活習慣を見直して、すべての児童生徒が、毎日朝ごはんを食べて登校してほしいと思います。