



食育だより9月号



令和8年9月 白山市立蕪城小学校

2学期が始まって、しばらくは暑い日が続きます。体調には十分注意して過ごしましょう。休み明けは「体内時計」が乱れ、体がだるくなったり、寝つきや寝起きが悪くなったりしがちです。早寝早起きで生活習慣を整え、一日の元気のもとである朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

あさごはん、めざましスイッチオン!

朝ごはんを食べると、3つのめざましスイッチがはいる、からだの元気になる。毎日全部のスイッチがオンになるように、朝ごはんを食べましょう!

あたまのスイッチ からだのスイッチ おなかのスイッチ

脳はからだのちがい、エネルギーを蓄えておくことができないため、朝起きた時、脳のエネルギーは少なくなっています。朝ごはんを食べてエネルギーを補給することで、脳がはたらき、勉強に集中できます。



寝ている間に、人の体温は下がっています。朝ごはんを食べると体温が上昇し、からだの活発に動くようになります。元気に過ごすことができます。



朝ごはんを食べることで胃腸が働きだし、すっきりと排便ができます。便がからだの中に溜まると、たまに病気になることもあるため、毎朝の排便習慣を身につけてください。



どんなものを食べたらよいの?



あさごはんを たべよう

主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを!



主食だけの朝ごはんになっていませんか?



脳のエネルギー源として、ごはんやパンの糖質を摂ることは大切ですが、糖質を効率的にエネルギーに変えるには、その他の栄養も必要です。主食にプラスして、肉・魚・卵・乳製品などのたんぱく質や、野菜・くだものビタミンなど、いろいろな栄養素を摂ることを心がけましょう。

たとえば・・・



ハム・チーズ・ツナ
コーン・レタスなどを
のせる!



納豆やしらす干しなどと
一緒に!

トマトやキュウリなどそのまま
食べられる野菜やくだもの、
ヨーグルトもおススメ



スープ、みそ汁、サラダと
一緒に!



給食 レシピ QRコードの紹介

白山市のホームページに、給食レシピがたくさん掲載されています。

給食で人気の揚げパンやから揚げなど写真付きのレシピです。

右のQRコードから検索することができますよ♡→→→

