



給食だより

9月号

白山市立白嶺小中学校

夏休みが終わり、学校生活が始まりました。長い夏休みで生活が不規則になってしまった人もいるのではないのでしょうか。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ規則正しい生活を取り戻しましょう。

早寝・早起き・朝ごはん で元氣アツッ!

朝ごはんは、午前中の授業に集中するための大切なエネルギーのもとになります。元気で充実した毎日を送るために、まず朝ごはんをしっかりと食べることから始めてみましょう。

朝ごはん 5つの大切な役割

- 1 脳へのエネルギー補給
- 2 体温を上げる
- 3 便秘の予防
- 4 1日の生活リズムをつくる
- 5 丈夫な体を作る



- ・朝、脳のエネルギー(ブドウ糖)は、空っぽの状態です
- ・脳の活性化にもつながります
- ・食事をすると胃腸が動き出し、排便を促します
- ・食べないと、生活リズムが乱れ体調をくずしがちに
- ・3食しっかり食べることで必要な栄養素がとれます



レベルアップのポイント

いつもの朝ごはんをもう少し充実!!

朝ごはんを食べていない人はまず..

牛乳やオレンジジュースなど水分をとるようにしましょう

主食が食べられるようになったらおかずをプラス

おにぎりなど炭水化物をとみましょう

主食(ごはん、パンなど)+納豆・卵など2品とみましょう

主食+汁物(野菜たっぷり)+おかず(卵・魚・納豆)など



満点! 朝ごはん

たとえばご飯とみそ汁(野菜)の朝ごはんなら

たとえばパンとコーンスープの朝ごはんなら

ゆでウインナーとキャベツのもりあわせ

プラス くだものがあれば best!!

しらすほしとわかめのふりかけでカルシウムUP

やさいたっぷりみそ汁にする
みそ汁の塩分で熱中症予防

スクランブルエッグとチーズをのせて焼く

牛乳でつくる

