



令和7年 4月30日

## 朝食で3つのスイッチオン



からだ  
体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

のう  
脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

## 栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか？ ご飯だけ、パンだけ…という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。



+ 果物

牛乳・乳製品

## 今月の 給食 じわもん

米 牛乳 豚肉 たまご さば さわら  
ふくらぎ めぎす 大豆 米粉 小松菜  
たけのこ ねぎ きゅうり チンゲンサイ



## 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掛けましょう。

## めざす 食事マナーの達人



食事マナーとは、一緒に食べる人にいやな思いをさせないために思いやりの気持ちをあらわすものです。背筋を伸ばして姿勢よく座り、食事の前後には「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをします。はしゃや茶わんを正しく持つと、こぼさずきれいに食べられます。何より、みんなで楽しく食べられるように、話す内容や雰囲気に気をつけましょう。

## One Day of School Lunch Supply Center



たけのこは鮮度が一番！  
使う日の早朝に掘り起こしたもののが届きました。もちろん七尾で育ったたけのこです。



切り目を入れて、ふ厚い皮をむきます。  
中から真っ白なだけのこが姿を現しました。

残ったうすい皮と赤い斑点(根っこの中ちゃん)をピーラーで  
きれいにむきます。これ  
が一番手間のかかる作業  
ですが、ここで料理の美  
しさが決まります。  
終わったら、流水で3回  
洗います。



細かく切った後、ごはんの具として、油揚げや他の野菜と一緒にだしで煮ます。だけのこから出る水分が多めだったので、釜のふたを開けて、水分を飛ばしながら味をふくめます。

煮えた具を学校・学級ごとに分け、  
調理員さんの手でごはんと混ぜ合  
わせます。ご飯も具も熱いので、使  
い捨て手袋の下に軍手をつけてや  
ケド予防。すみずみまできれいで混  
せ合わせるのがプロの仕事です。

