給食だより

2017
9月

三島市教育研究会
学校給食班

家の人と読んでください
９月の栄養目標　バランスのよい朝ごはんをたべよう

まずは朝ごはんから ～ 生活リズムをととのえるには ～

　長い夏休みが終わり、学校が始まりました。休み中は元気に過ごせましたか？夏休み中に生活リズムをくずしてしまった人は、朝は起きられず、体調はいまひとつで、勉強にも集中できなくなります。生活リズムを取り戻すには、まずは、朝ごはんを決まった時間に食べることからはじめてみましょう。

・・　朝ごはんの役割！　・・

1．元気はつらつ！…体温を上げる

　朝食を食べると、体温が上がり始め、午前中はそのままの状態が続きます。では、朝食を食べないとどうでしょう。通学で体を動かすと少し上がりますが、午前中の間にまた下がり、給食を食べるまで体温が低いままです。体温が上がらないと、勉強や運動にもやる気が出ません。

2．脳が活発に！…脳にエネルギーを補給

　脳のエネルギーの源は、ご飯に多く含まれているブドウ糖です。夕食を午後7時にとり、朝食を抜いてしまうと、脳は給食までの17時間ほどはエネルギーをとっていない状態になります。エネルギー源のない脳では、集中力がなくなったり、イライラして攻撃的になったりしがちです。

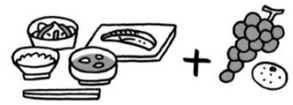
3．排便快調！… 体のリズムを整える

　朝食は1日が始まったことを体に知らせます。毎日決まった時間に朝ごはんを食べることで体には規則正しい生活リズムが生まれます。食べたものは胃腸を刺激し、通じも出やすくなります。また早起きすることで、日中、活発に勉強や運動ができ、夜は早くに眠くなり、翌朝もすっきりと起きられる好循環が生まれます。夜ふかしをしても、朝はなるべく決まった時間に食べ、体のリズムを整えましょう。

あ さのはじまり、朝ごはん

さ あ、しっかり食べよう！

ご 飯におかずはもちろん
くだものも食べるとベター



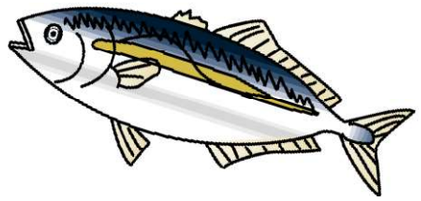
は やおきして体を動かし、
もりもり食べよう

ん 、スルっとすっきり毎日トイレ
をすませ、気持ちよく登校！

●　献立紹介　さばのおろしがけ　●

〈材料　４人分〉

さば切り身	50g×４切れ
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
古根	ひとかけ
小麦粉	大さじ1強
片栗粉	大さじ1強
《おろしだれ》	
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1
三温糖	小さじ1
だいこん	１２０ｇ

〈作り方〉

① さばにしょうゆ、酒、古根で下味をつける。
② ①のさばに小麦粉、片栗粉を混ぜた粉をつけて油で揚げる。
③ 鍋に、おろしだれの調味料を入れ、煮立たせ、おろしただいこんを入れてひと煮立ちさせる。
④ 揚げたさばに③をかけて盛りつける。