

5月二戸食だより

にこ

◆～毎月19日(食育の日)から1週間は、「二戸食週間」、毎月25日は「二戸食の日」です～

二戸市学校給食センター
給食だより

さわやかな風がそよぎ、若葉が目まぶしい季節となりました。新学期がはじまり、一か月がたとうとしています。新しい環境の中で、たまった疲れがでてくる時期です。休みの日にも早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べたいですね。心地良い季節に外体を動かして、健康な体と心をつくりましょう。

朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

毎日、朝ごはんを食べていますか? 食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。

朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。

しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

朝ごはん、目覚ましスイッチをオン!

頭(脳)のスイッチ

やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。

体のスイッチ

主に体の調子を整える「ビタミン」「無機質」「食物繊維」を多く含む食べ物

おなかのスイッチ

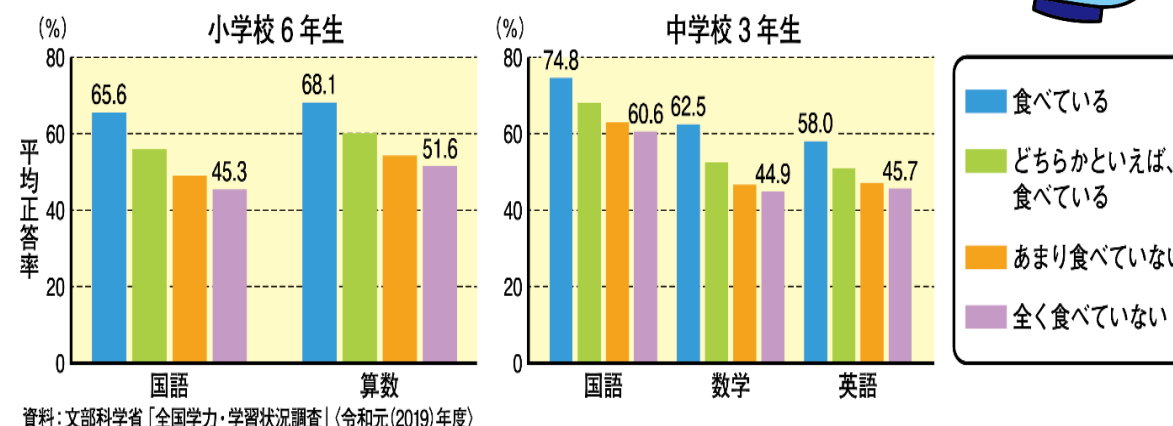
胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。

3つのスイッチを入れるには、栄養のバランスも大切です

主食	主菜	副菜
主にエネルギーになる「炭水化物」を多く含む食べ物	主に体をつくる「たんぱく質」を多く含む食べ物	主に体の調子を整える「ビタミン」「無機質」「食物繊維」を多く含む食べ物

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

Q. 朝食を毎日食べていますか?



朝ごはんをステップアップ!

食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。



主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります!



朝ごはん作りを簡単に!

おすすめの常備食材

そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備しましょう。

主食

ご飯 食パン バターロール シリアル うどん

主菜

ウインナー 卵 納豆 ちりめんじゃこ 豆腐 ちくわ ハム

副菜

コーン缶 もやし トマト きゅうり 乾燥わかめ キャベツ レタス

果物

みかん いちご パナナ

牛乳・乳製品

チーズ 牛乳 ヨーグルト