

もぐもぐだより

宮津市学校給食委員会

献立作成部会

令和8年9月9日

No.5

なつ 夏バテ解消！ かいしょう 朝ごはんをしっかりと食べよう

なつやす 夏休みが明け あ がつき 2学期が始まりました。せいかつしゅうかん 生活習慣は戻っていますか？ こ 子どもたちの せいちょう 健やかな成長のためには、き そくただ 規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、がくしゅういよく 学習意欲や体力、きりよく 気力の低下などにつながると言われています。はやね 早寝、はやお 早起き、あさ そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。



あさ 朝ごはんはなぜ大切なのか。

ねむ 眠っている間に、さ 下がった体温を上げて、からだ 体を目覚めさせる。



のう 脳にエネルギーが、とど 届き、のう 脳の働きがよくなる。



げんき 元気に活動できる、からだ 体を作る。



せいかつ 生活リズムが、ととの 正しい、まいにち 毎日、きも 気持ちよくスタートできる。



あさ 朝ごはんが良いのかな？

しゅしよく 主食・しゅさい 主菜・ふくさい 副菜をそろえると、あさ バランスのよい朝ごはんになります。

- しゅしよく 主食：ごはん、パン、めん
- しゅさい 主菜：たまご 卵、さかな 魚、にく 肉、とうふ 豆腐など
- ふくさい 副菜：やさい 野菜、きのこ きのこ、かいそう 海藻など
- その他：た 牛乳・ぎゅうにゅう 乳製品、くだもの 果物もおすすめ



しゅしよく 主食に、びん 1品でも足すと、た 食事の栄養価があ 上がります！



かんたんあさ 簡単朝ごはんレシピ

- なっとう 納豆ごはん+たまご 卵 混ぜるだけで栄養満点。この好みでしょうゆを足す。
- トースト+チーズ+ハム 具をのせて焼くだけで完成。
- たまご 卵スープ だし・みず 水を温めて溶き、あた 卵をなが 流すだけ。わかめを入れても良い。
- おにぎり (さけ 鮭フレーク、こんぶ 昆布、ツナマヨ、ごま、ちりめんじゃこなど)

