

スクールランチ

令和4年7月 丹波市教育委員会

梅雨つゆがあけると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなると、食欲がなくなったり、疲れつかがとれにくくなったりします。『朝ごはん』をきちんと食べて、生活リズムを整え、1日を元気に過ごしましょう。

★朝ごはんの効果★

体や脳の
エネルギーになる

体温を上げる

脳の働きを活発にする

はいべん うなが
排便を促す

エネルギーや栄養素が補給され、五感しげきも刺激されて、体や脳が目覚めます。

朝ごはんを食べることで、寝ている間に低下した体温を上昇じょうじょうさせます。

よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になります。

胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

★朝ごはんを食べないと・・・★

朝ごはんは1日の元気の源みなもとです。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備が整います。

朝ごはんを食べないと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、イライラしたりするなどの影響えいきょうがあります。

★手軽な朝ごはんのヒント★

すぐに食べられるものをプラスしたり、調理方法を考えたりしながら栄養バランスの整った朝ごはんを食べましょう。主食(ごはん・パンなど)・主菜(肉・魚・卵など)・副菜(野菜など)をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

納豆 のり つけもの 牛乳 果物

いそが
*忙しい朝でも、すぐに食べられるものを！ …

ごはん

*卵料理をプラス！ … 目玉焼き・卵焼き・スクランブルエッグ・ゆで卵など。
(卵焼きにちりめんじゃこ・のり・ハム・ほうれん草・青ねぎなど、いろいろな具を入れると、さらにおいしくなります)

*みそ汁をプラス！ … 卵・とうふ・わかめ・ふ・青ねぎなど、手軽な食材で。
(他にも旬しゅんの野菜を加えると、具たくさんになり、栄養たっぷりになります)

パン

*オープンサンドに！ … 焼いた食パンにマヨネーズをぬり、レタス・きゅうり・ハム・チーズ・トマト・卵などをのせて。

*ピザトーストに！ … 食パンにケチャップをぬり、玉ねぎ・ピーマン・ウィンナーなどの具と、チーズをのせて焼いて。