

# 給食だより

令和3年 9月  
舞鶴市立新舞鶴小学校

いよいよ2学期が始まりました。まだまだ残暑の厳しい日が続きます。暑かった夏の疲れが残っている人も多くいるでしょう。生活のリズムをとりもどし、朝・昼・夕の3食の食事をきちんととり、体調を整えましょう。

夏バテ危険信号！  
こんなときには…？

その1

夏の疲れをとろう！

## 寝起きが悪い

学校が始まってからも夜更かしをしていませんか？夏休みの間に、夜おそくまで起きている習慣がついていると、朝ごはんが食べられなくなってしまいます。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、生活リズムを整えましょう。



## 疲れやすい

ぶた肉や卵などに含まれるビタミンB1は、ごはんやパンなどをエネルギーに変えるために必要な栄養ですが、気温が高くとたくさん消費され、不足すると体が疲れやすくなります。ビタミンB1は体の中にとめておくことができないので、毎日の食事ですりましょう。



## 体調が悪くなる

体調が悪くなりやすい人は、ビタミンやミネラルを豊富に含む野菜や果物を食べましょう。夏にたまった疲労を回復してくれます。



その2

朝食をしっかり食べよう

1日を元気に過ごすためには、エネルギー源となる朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらするなどの影響があります。朝ごはんを食べる習慣を身に付けましょう。

## …………… 朝ごはんの効果 ……………

体や脳の  
エネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを活発にする



排便を促す



# こんなパターンにひと工夫

朝ごはんを  
食べていない人は

まずは、野菜ジュースや、ヨーグルトなど軽いものを口にするところからはじめましょう。



朝はパン  
(菓子パン)  
だけという人は

野菜サラダやスープ、果物を入れたヨーグルトなども食べましょう。



朝はおにぎりだけ  
という人は

みそ汁を具たくさんにしましょう。インスタントのみそ汁を飲む場合でも、野菜をちょっと加えるだけでバランスがよくなります。



食品表示に「菓子パン」と記載されているものは、糖分や脂肪が多いです。朝ごはんには、サンドイッチや惣菜パン、調理パンなどの甘くないパンがおすすめです。

名称	菓子パン
原材料名	フラワーペースト、りんごジャム、小麦粉、砂糖、ブドウ糖果糖液糖、鶏卵、植物油(大豆を含む)、パン酵母、脱脂粉乳、食塩、ショートニング
添加物	イーストフード、酸化防止剤(V.C.)、糊料(増粘多糖類)、香料、保存料(ソルビン酸)、酸味料、着色料(カロチン、紅花黄)
内容量	2個

## ☆給食の献立をアレンジ！朝ごはんメニュー☆

### レタスとトマトのスープ



<材料(4人分)>

ベーコン 2枚  
玉ねぎ 1/2個  
ミニトマト 8個  
レタス 7~8枚  
卵 2個  
コンソメ 小さじ1  
塩、こしょう 少々  
うすくちしょうゆ 小さじ1と1/3

<作り方>

- ① ミニトマトのへたをとる。ベーコンは細切り、玉ねぎはくし切りにする。
- ② 鍋に水を600ml入れ、ベーコンとたまねぎを煮る。沸騰したらミニトマトを入れる。
- ③ コンソメ、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味を調え、溶き卵を流し入れよく混ぜる。最後にレタスをひと口大にちぎって加える。

給食では、湯むきたトマトを使っていますが、忙しい朝は簡単に用意できるミニトマトを使うと手軽に作れます。

～お知らせ～

本年6月に市内全小学校で給食アンケートを実施したところ、「学校給食は好きですか」という質問に83%の児童が「大好き」「好き」と回答しました。より多くの子どもたちが好き嫌いなくおいしく給食が食べられ、健康ですくすくと成長することを願っています。