

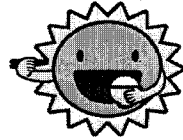


清々しく過ごしやすい季節となりました。新学期が始まって1ヶ月が経ち、様々なことに少しずつ慣れてきた頃だと思います。さて、皆さんは毎朝きちんと朝ごはんを食べて登校していますか？朝ごはんは、午前中の活動に影響してくるので、毎朝きちんと食べる習慣を身につけましょう。

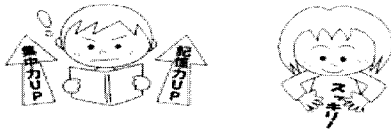
## 1日の始まりを 朝ごはんだけで元気に！



めざましスイッチ朝ごはん



朝ごはんは、体全体を目覚めさせ、午前中を元気に過ごすためのエネルギーとなる大切な役割があります。朝ごはんを食べることで眠っている間に下がっていた体温が上がり、血流が良くなります。その他、胃や腸が刺激され、排便を促したり、脳へエネルギーが行き渡り、脳が活発に働いたりします。体や脳を活動モードに切り替えるためにしっかり、朝ごはんを食べましょう。



お腹が空かなくて  
食べられません。  
どうしたらよい？

### アドバイス

前日の夕飯の時間が遅かったり、遅くまで夜食を食べたりしていませんか？そのようなことをしていると朝になっても食欲がわきません。規則正しく食事をしましょう。また、起きて直ぐには、お腹が空かない為、早起きをしましょう。



忙しくて食べる時間  
がありません。  
どうしたらよい？

### アドバイス

朝ごはんの時間を確保するために、前日に学校の支度を済ませましょう。また、早く起きることも大切です。早寝・早起きの規則正しい習慣を身につけて、しっかりと朝ごはんを食べる時間をつくり、良く噛んで味わって食べられるようにしましょう。



## 脳のエネルギーは、 ブドウ糖だけ!!

脳の唯一のエネルギー源はブドウ糖です。ブドウ糖は、ご飯やパンや芋などに多く含まれている糖質が分解されたものです。脳は寝ている間も働いている為、朝起きた時にはエネルギー不足になっています。その為、栄養バランスの良い朝ごはんを脳を活性化させましょう。



## 朝ごはんを食べて、 排便をしよう!!

皆さんは、毎日排便をしていますか？排便をすると心も体もすっきりとして、体の調子が良くなります。朝ごはんを食べると消化管の動きが活発になってトイレに行きたくなります。朝ごはんを食べた後は、ゆっくりとトイレに行きましょう。

## ご家庭で作ってみませんか？(今月の給食おすすめメニュー)

### チャーハン(4人分) <主食+主菜+副菜>

(材料) (分量g)

ご飯 4杯分

サラダ油 小1

卵 2個

塩 少々

白こしょう 少々

サラダ油 小2

豚肉 80

ねぎ 60

人参 60

干椎茸 少々

たけのこ 40

なると 40

塩 小2/3

黒こしょう 少々

しょうゆ 小2

オスターズ 小1

グリルピース 20

(下処理)

- 食材は、7mm角に切る。

(作り方)

- フライパンを熱し、油で豚肉〜なるとまでを炒め、調味料で味つける。
- 調味したら、グリーンピースを入れ、器にあける。
- 炒り卵を作りながら、ご飯を入れ、器にあけた具を戻し、炒め合わせる。



旬のたけのこ・8種類の食材を使ったチャーハンです。スープや味噌汁と一緒に是非、朝ごはんに使ってみませんか？



## 今月の給食目標

身支度を整えよう！

