

給食だよい

2025

9月

三島市教育研究会
三島市立長伏小学校

家の人と読んでください

9月の栄養目標 「バランスの良い朝ごはんを食べよう」

夏休みが終わりました。長いお休みで、早起き、早寝、朝ごはんなどの生活リズムが乱れてしまっている人もいるかもしれません。自分の生活をふりかえって、生活リズムをととのえましょう。

夏休み明けの生活習慣

きちんと朝ごはんを食べていますか？

朝は時間がない、食欲がわからないなどの理由で朝ごはんをぬいてしまうことはありませんか？ 朝ごはんをぬくと、勉強に集中できなかったり、体調不良を起こしやすかったりしてしまいます。朝ごはんをきちんと食べると、体が目覚めて脳の働きが活発になります。バランスのよい朝ごはんをしっかりととりましょう。



早起き、早寝をしていますか？

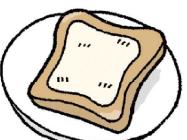
わたしたちは、しっかりと睡眠をとらなければ、食事をすることも活動をすることも十分にできません。夜型生活の習慣は、日中の体調不良を招きます。夏休みに夜ふかしや、朝寝坊の習慣がついてしまった人は、早く起きて朝ごはんをしっかりととり、夜は早く寝て睡眠時間を確保できるように生活を見直しましょう。



朝ごはんステップアップ 1・2・3

主食

1



主食 + 1品

2



主食 + 2品

3



朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しづつステップアップしていきましょう。

無理なく続ける朝食 一汁一菜



一汁一菜とは、主食のごはんに汁物が一品、菜（おかず）が一品の献立です。昔は、一汁一菜が基本で、三菜になるとぜいたくだったそうです。朝ごはんで品数を多くすることは大変なので、まずは一汁一菜を参考にしてみませんか？品数が少ない分、汁物に野菜をたくさん入れて、無理なく栄養バランスのよい朝食を続けましょう。

◆◆◆ 献立紹介 <魚のマヨネーズ焼き> ◆◆◆

・・・・・<材料 4人分>

さわら切り身 50g×4切れ

塩 ひとつまみ

しょうゆ 大さじ1

酒 大さじ1

マヨネーズ 大さじ3

パン粉 大さじ2

パセリ 小さじ1

① さわらに塩、しょうゆ、酒で下味をつける。

② マヨネーズとパン粉、みじん切りにしたパセリを混ぜる。

③ ①に②をのせて焼く。



