



# 5月食育たより

平成 31 年度  
野田市立北部中学校



木々の緑があざやかになり、さわやかな風が吹く季節になりました。新学期がスタートして1ヵ月がたちました。新しい学年やクラスでの生活にもなじんでくる頃ですね。5月は新しい環境にも慣れ、緊張がとれてほっとすると同時に、春から初夏への季節の変わり目が重なって、疲れが出やすいときです。栄養と休養をしっかりととり、体調を崩さないようにしましょう。

## 朝ごはんを食べて登校しましょう

朝ごはん、しっかり食べていますか？  
理想は「主食＋主菜＋副菜＋汁物」。朝ごはんは、1日を元気に活動し、健康的な生活リズムをつくり出していくためにとても大切な食事です。

体と脳を  
Wake Up!



朝ごはん、毎日、しっかり食べていますか？

### 朝食の効果

- 脳を働かせるためのエネルギー源になる。



- 体温が上がり、体の動きがスムーズになる。

- 胃や腸を刺激して、朝が来たことを体に知らせる。そして排便をうながす。



- 健康的な生活リズムをつくる出発点になる。

## 熱中症予防のカギは「朝ごはん！！」

寝ている間に大人で約700mlほどの水分が失われています。起きたときはすでに脱水状態になっています。水分だけをとる・・・という人も多いかもしれませんが、水分だけでは不十分です。水分をとると汗の量は増えますが、汗と一緒に体内の塩分や鉄分も大量に失われてしまいます。そのため水分だけでなく朝食を食べて塩分も合わせてとることが大切です。

時間や食欲がないからといって朝食を食べずに出かけてしまうのはとても危険です！！

### 簡単あさごはんレシピ紹介

フレンチトースト、野菜スープ、ほうれん草ソテー

#### <材料>

食パン	ベーコン	ほうれん草
たまご	えのき	ベーコン
牛乳	ピーマン	オリーブ油
さとう	固形コンソメ	塩
	塩、こしょう	こしょう

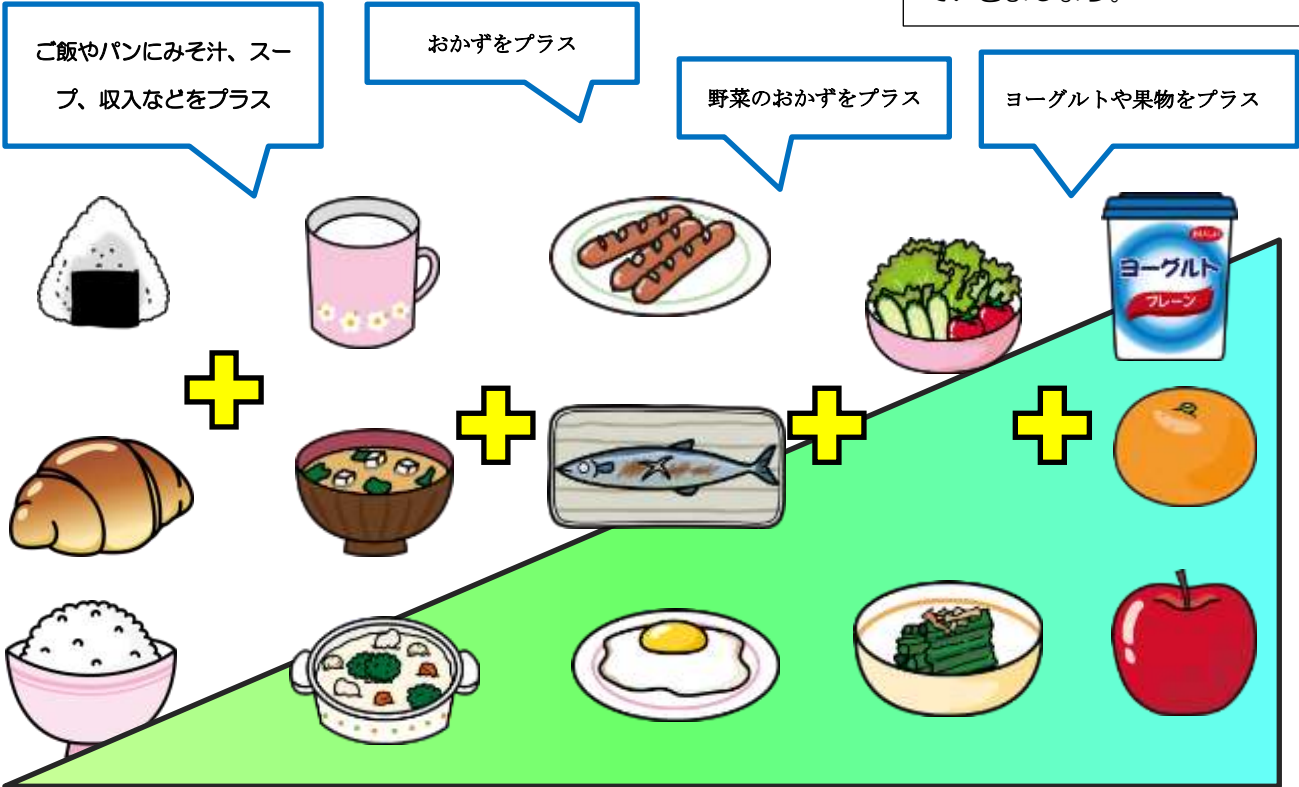
フレンチトースト：とき卵に牛乳とさとうを混ぜ、食パンにしみこませて焼く。

野菜スープ：具を細かく切り、煮る。コンソメ、塩、こしょうで味を調える。

ほうれん草ソテー：ベーコン、ほうれん草を炒め、塩、こしょうで味をつける。

# 朝食でパワーアップ

まずは、朝ご飯を毎日食べるようにしましょう。それができたら少しずつ品目を加えて、バランスの良い朝食にしていきましょう。



パワー1

パワー2

パワー3

パワー4

パワー5

## ちょっと気になる後片付けのこと

### ●のこしたたべもの●



入ってきた入れ物にもどすとき食器に食べ物が残っていませんか？



ピカピカにしてからきれいに重ねていますか？

### ●牛乳●

牛乳パックはきちんとまとめてありますか？  
牛乳の飲み残しは入っていませんか？



○栄養士より○  
給食室では給食委員会のみなさんが、毎日準備や片付けがスムーズにできるように活動しています。一人一人が片付けるときに意識をもってきれいにしてからクラスでまとめてくれると給食委員も片付けやすいのになあと思うことがあります。みなさんの片付け方はどうですか？