

給食だより

新宮町立新宮北小学校
令和6年4月
栄養教諭 永尾 美佐

ご入学、ご進級おめでとうございます。新しい学校、新しい学年で「勉強や運動をがんばろう!」とさまざまな夢や希望を抱いていることとおもいます。そんな時、何をするにも、健康であることが一番です。そして、健康づくりには、一日三回の食事をとることが大切です。特に、朝食には一日を元気に過ごすための大切な役割があります。

朝食をとり、脳と体をしっかり目覚めさせ、毎日元気に登校しましょう。

朝食で3つのスイッチオン

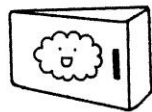


体のスイッチ



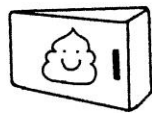
朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

おいしく朝食をとるためのポイント

朝食をとる時間を決めよう!



夜更かしをせず早めに寝よう!

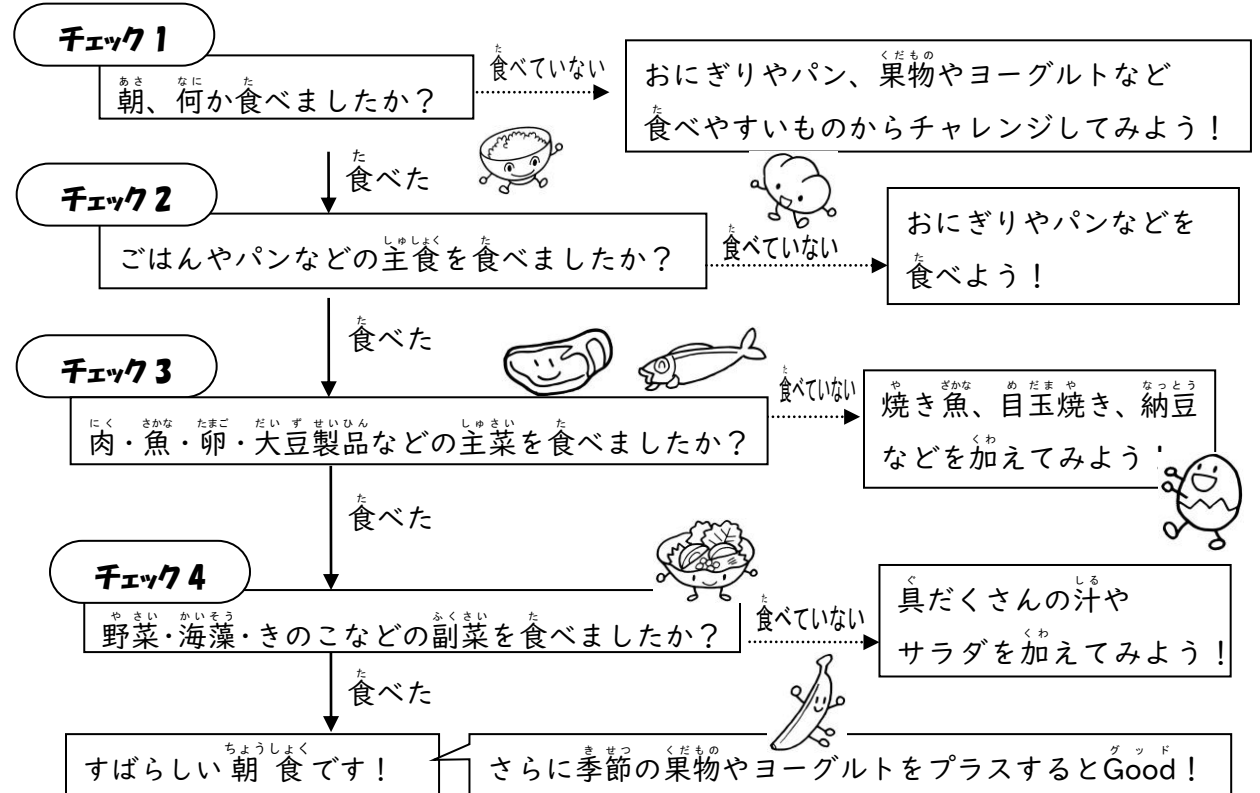


早起きをして時間に余裕をもとう!



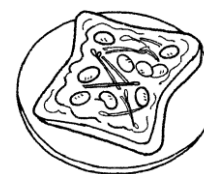
ちょうしょく みなお 朝食を見直してみよう!

自分の朝食を見直し、一つずつステップアップできるようにしましょう。



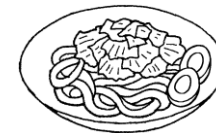
ちょうしょく つくってみよう♪ 朝食レシピ

豆のピザトースト



- ①ケチャップを食パンに薄くぬる。
- ②①の食パンに大豆の水煮と食べやすい大きさに切った豆苗とチーズをのせて、マヨネーズを少しのせる。
- ③トースターで焼く。

わかめサラダうどん



- ①乾燥カットわかめを水で戻しておく。
- ②ゆで卵をつくり、半分に切る。
- ③冷凍うどんをパッケージに書かれた通りに電子レンジで加熱する。
- ④うどんにちぎったレタスと①と②をのせて、めんつゆをかける。