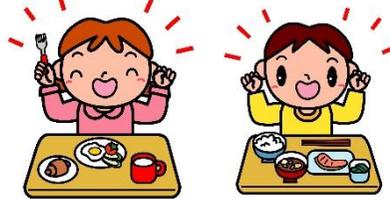


9月 給食だより

大野城市立大和小学校
(大野城市小学校栄養士研究会)
令和5年9月1日

9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続きます。
「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整え、
元気に2学期を過ごしましょう。



朝ごはんを食べると、こんな良いことがあります

1日のリズムが整う

私たちの体には体内時計が備わっていて、
25時間の周期で睡眠や体温、血圧、ホルモ
ンの分泌などのリズムを刻んでいます。1日
は24時間なので、このズレを調整する必要
があります。朝日を浴び、
朝ごはんを食べると、この
ズレを調整することができ、
一日のリズムが整います。



肥満を予防する

朝ごはんを食べない生活が続くと、体はエ
ネルギーを節約しようとするため、体脂肪を
分解する能力が低下し、体脂肪を蓄えやすい
体質になります。また、
つい昼食や夕食を食べ
すぎたり間食をとったり、
エネルギー過剰になり
やすい傾向があります。



便秘を予防する

朝ごはんを食べると胃や腸が動き出し、便
意を感じやすくなります。便意を感じた時に
我慢をせずトイレに行くことが大切なので、
時間に余裕をもって
朝ごはんを食べさせる
ことが望ましいです。



学力や体力がアップする

朝ごはんエネルギーを補給することで、
記憶力や計算能力、集中力が高くなります。
朝ごはんを毎日食べている子のほうが、テス
トの平均正答率も、体力テストの点数も高い
傾向が見ら
れます。



牛乳パックがストローレスになります

2学期の給食から、牛乳
パックがストローなしでも
飲める紙パックに変更にな
ります。プラスチック製品
の使用量削減に寄与できれ
ばとの永利牛乳様の思いに
より実現しました。子供た
ちがストローがない飲み方
に慣れるまで、学年等に配
慮しながら、段階的に取り
入れていきます。



朝ごはんの一品に。

キャベツとツナのココット

【材料】 (4人分)
卵 4個
キャベツ 150g
ツナ(缶) 1缶(1缶80g入り)
マヨネーズ 大さじ2
こしょう 少々
チーズ(ピザ用) 40g
ココット皿 直径9cm程度4個
(または耐熱容器やアルミカップ)

【作り方】
① キャベツはざく切りにする。
② トースターやオーブンを220℃に予熱しておく。
③ フライパンを熱してツナを油ごと入れ、キャベツ
を加えしんなりするまで炒め合わせ、火を止める。
マヨネーズを加えて混ぜ合わせる。
④ ココット皿に③を1/4量ずつ分け入れ、その上に
卵を一つずつ割り入れる。
⑤ こしょうを振り、チーズをのせて、予熱した
トースターで8分焼く。



トースターに入ればつきっきりでなくてよいココットは、
忙しい朝におすすめです。具はトマトやほうれん草、
ウィンナーなどで色々アレンジできます。