



ランチニュース

令和2年 9月号
大府市教育委員会

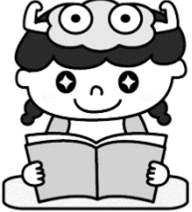
あさ た 朝ごはんを食べよう



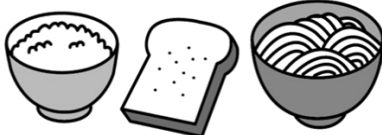
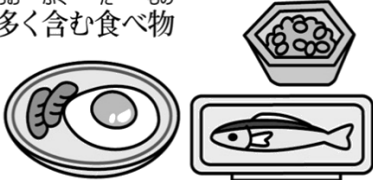
みなさんは、朝ごはんを毎日しっかり食べていますか。私たちの脳や体は、眠っている間も動き続けていて、朝起きたときにはエネルギーが不足している状態です。朝ごはんには、眠っていた体を起こす「目覚まし時計」の役割があります。しっかり食べてから登校し、元気に活動しましょう。

あさ め 朝ごはん、目覚ましスイッチをオン！



あたま のう 頭(脳)のスイッチ  き しゅうちゅうりょく たか がくしゅうのう やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。	からだ 体のスイッチ  げん き かつどう 元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。	おなかの おなかのスイッチ  い ちょう うご だ 胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。
--	---	---

3つのスイッチを入れるには、栄養のバランスも大切です！

しゅ しよく	しゅ さい	ふく さい
主食	主菜	副菜
おも 主にエネルギーになる「炭水化物」を多く含む食べ物  はん るい ご飯、パン、めん類など	おも からだ 主に体をつくる「たんぱく質」を多く含む食べ物  にく さかな たまご だいす せいひん おお 肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず	おも からだ ちょうし ととの 主に体の調子を整える「ビタミン」「無機質」「食物繊維」を多く含む食べ物  や さい かいそうい 野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかず

や さい た 野菜も食べよう！

朝ごはんの栄養バランスを整えるには、野菜が欠かせません。積極的に食べましょう。主食と合わせると時間のない朝も簡単に準備することができます。お試しください！

◆ロールサンドイッチ

食パンの耳を切り落とし、マヨネーズをぬってラップにのせ、好きな具材(ハム・ツナ・チーズ・卵・トマト・きゅうり・レタス・キャベツなど)をのせて巻く。



◆しらすとねぎのさっぱり丼

ねぎを食べやすい大きさに切る。ごはんにしらすをのせ、ねぎをかける。食べる直前にしょうゆをかける。(ごまやかたお節、のりや卵黄などをのせてもおいしいです。)



毎月19日は「食育の日 ～おうちでごはんの日～」



※給食実施日の2日前(土・日・祝日を除く)の午前9時までに欠食連絡があった場合は欠食として給食費はいただきません。