



校内発第77号  
令和5年5月1日  
府立富田林支援学校 給食室

さわやかで過ごしやすい季節になりました。新しいクラスでの生活に少しずつ慣れていっているところでしょうか。5月は環境が変わったことによる疲れも出てくるころです。連休中も生活リズムを大きく崩さず、朝ごはんをしっかりと食べて過ごしましょう。



## しっかり食べているかな？朝ごはん

早寝	早起き	朝ごはん
<p>睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。</p>	<p>朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のメラトニンが分泌され、口中に活動しやすくなります。</p>	<p>夕食でとったエネルギーは胃には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。</p>

## こんな朝ごはんがおすすめ



パン派なら…



or



+



たまご やツナ、ウィンナーのおかず  
野菜入りのスープ



ご飯派なら…



or



or



+

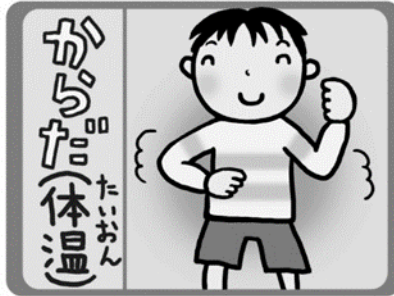
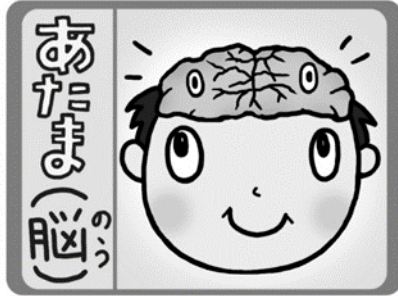


納豆やたまごのおかず  
野菜入りのみそ汁

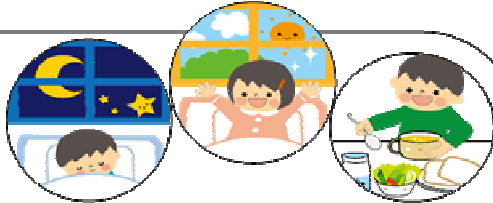
脳のエネルギー源になるごはんやパンは必ず食べましょう。そして、体を作るもとになるたんぱく質が多い肉、魚、卵、大豆製品を使ったおかず、さらにビタミン、ミネラル、食物繊維がとれる野菜のおかずがあると満点です。野菜がたっぷりのスープやみそ汁なら、体も温まるのでおすすめです。

朝食は食べられない、食べる時間がないという人は、まずは何かを食べることからはじめてみましょう。初めはバナナ、シリアル、ヨーグルトなどだけでもOKです。習慣がついてきたら少しずつ品数を増やしてみましょう。

# あなごはんの3つのスイッチ



はやね はやお  
早寝・早起き



あさ  
朝ごはん

No.1

**問題** 平日に睡眠不足でも、お休みの日にたくさん眠れば問題ない。○か×か？

こたえ:×

毎日、人はきちんとした睡眠をとる必要があります。まとめてとることはできません。また、お休みの日に朝遅くまで寝ていると体内時計のリズムが夜型化してしまいます。そのため、学校の授業に集中して取り組むことが難しくなったり、肥満や病気のリスクが高まったりします。規則正しい生活を心がけましょう。

朝ごはんレシピ♪

お休みの日のお昼ごはんにも  
おすすめです！

わかめサラダうどん



①乾燥ワカメ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冷麺うどんをパッケージに記載さ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。

はやね はやお  
早寝・早起き

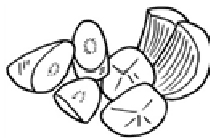


あさ  
朝ごはん

No.2

**調理の工夫で肥満予防** — 食材を大きめに切る —

食材を大きめに切ることで、かみごたえがアップし、かむ回数を増やすことができます。よくかむことで、満腹感が得られ、食べすぎを防ぐことができます。



じゃこレタス焼きめし



①フライパンに、ごま油を熱して、といた卵を炒める。②①にごはんと、ちりめんじゃこ、小口切りにしたこねぎを入れて、塩、こしょうで味をことのえる。③②にちぎったレタスを加えてざっと炒める。

みなさん、クラスや学校には慣れましたか？

みなさん元気に挨拶してくれたり、おいしかったと教えてくれたりして、給食室のメンバーはとてもうれしいです。

これから、プールや運動会など、とても楽しいことがたくさんありますね。

いっぱい楽しめるように、給食やおうちのごはんをたくさん食べて、元気に過ごしましょうね。

