

給食まんてん便り



19日は「食育の日」

令和6年9月

掛川市立●●学校給食センター

掛川市教育委員会 とも給食課 電話 25-6777 Eメール: saka-kyu@city.kakegawa.shizuoka.jp

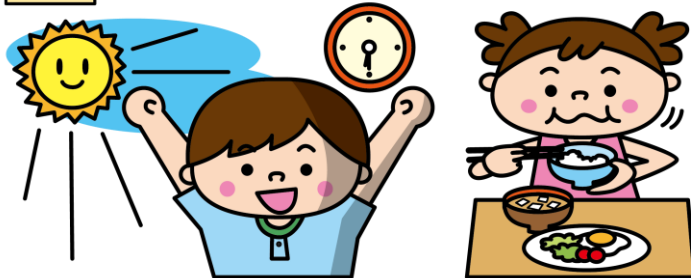
生活リズムを整えよう!

楽しい夏休みを過ごせましたか? 休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなりやすい時期です。生活リズムを整えるためには、朝起きたら朝の光を浴びること、朝ご飯をしっかり食べることの2つが重要です。また、朝ご飯を食べることは、排便のリズムにもつながり、1日をすっきりとした気持ちでスタートすることができます。

まだまだ暑い日も続きます。水分補給もこまめにしましょう。



生活リズムが整う朝の習慣



朝の光を浴びる

朝ご飯をよくかんで食べる

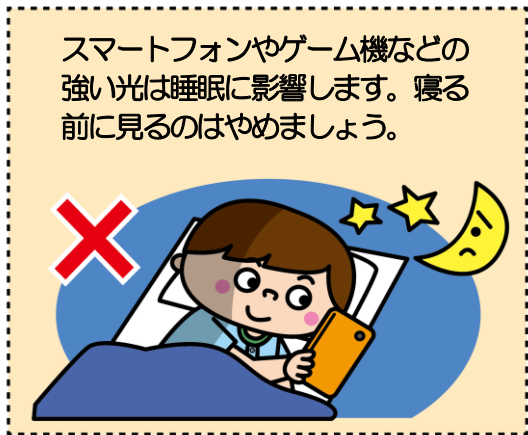
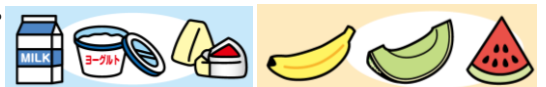
朝ご飯の栄養バランスがそろっているか、確かめよう!

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)
ごはん、パン、めん類

主菜 (主に体をつくるもとになる食品)
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)
野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

★牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。



スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前に見るのはやめましょう。

まんてんくんの朝食レシピ

☆ ピザトースト ☆

<材料 1人分>

- ・食パン 1枚
- ・ツナ 1/3缶
- ・ミニトマト 2個
- ・ピーマン 1/2個
- ・とろけるチーズ 1枚
- ・ケチャップ 小さじ2
- ・マヨネーズ 小さじ1

このピザトーストで、主菜・副菜さらには乳製品もとれちゃうよ!



<作り方>

- ① ミニトマトは1/4に切る。
- ② ピーマンはせん切りにする。
- ③ 食パンにケチャップをぬり、①と②、ツナ、マヨネーズととろけるチーズをのせる。
- ④ トースターでチーズがとけるまで焼く。

郷土料理 これど〜こだ



答えは
献立表で!

- ①別名「火の国」と呼ばれ、阿蘇山が有名です。
- ②辛子れんこんが郷土料理です。

〇〇センターでは、〇日の給食に登場します!