

給食だより

朝食を食べて 元気いっぱい！！

第1号
平成22年 1学期
作成/瀬戸市栄養教諭・学校栄養職員
発行/瀬戸市学校教育課 学校給食係
(給食センター)



やる気や
集中力が出る

脳にエネルギーが補給され、
脳を目覚めさせてく
れます。

朝食をとらなかった日の午前中は、頭がぼーっとして勉強や運動
にも力が入りません。また、お腹が空きすぎて具合が悪くなること
もあります。

こんな状態にならないためにも、きちんと朝食を食べるようにし
ましょう。充実した1日を送るポイントは「朝食」なのです。

脳がしっかり働かない

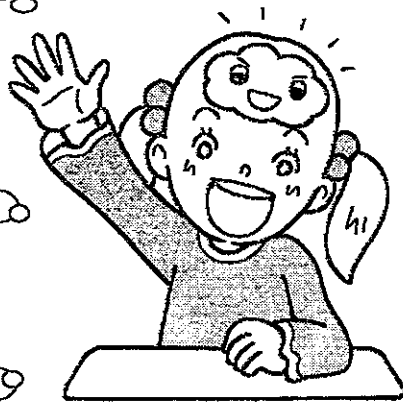
寝ている間も働いている脳は、
朝起きた時にはエネルギー不足
の状態です。

朝食が食べたくなる
ポイント

・夜更かしせず、
早めに寝る

朝食を食べると

朝食をとらないと



体温が上がる

寝ている間に下がった
体温が上がって、体が
活動しやすい状態にし
てくれます。

太りやすくなる

空腹のあまり、他の2食で食
べ過ぎてしまうと、肥満の原
因にもなります。

夜遅くまで起きていると、次
の日決まった時間に起きること
ができず、朝食を食
べる時間がなくなっ
てしまいます。
規則正しい生活を
しましょう。



排便をうながす

お腹の中に食べ物が入
ってくることで、
眠っていたお腹の動き
が目覚め、排便をうな
がします。

朝食を食べると、エネルギーや
栄養素が補給され、体が活発に
活動し始めます。

朝食を摂らないと、体にエネル
ギーが補給されず、元気な活動
の準備ができません。

イライラする

お腹がすいてくると、イラ
イラしたり、怒りっぽく
なったりします。

・夜食をひかえる

夜食を食べて、お腹がいっぱい
のまま寝ると、朝食時間に食欲
がわかなくなってしまいます。
気をつけましょう。

元気がでない

活動のためのエネルギー
が足りず、ぼんやりした
り、疲れてしまったりし
ます。

・少しの量でも
食べる習慣をつける

少ない量でも、毎日
続けて食べましょう。
朝食を食べる習慣が
つき、食べられる量
も増えてきます。



簡単！朝食レシピ



・ピザトースト

(材料)

- ・食パン1枚 (6枚切り)
- ・ロースハム 1枚
- ・大葉 2枚
- ・トマト (薄切り) 2枚
- ・とろけるチーズ 適量
- ・ピザソース 大さじ1

(作り方)

- ①大葉を洗い、水気をふいてくきをとる。
- ②食パンにピザソースをぬる。
- ③②にチーズ、大葉、トマト、ロースハムをのせ、オーブントースターで焼く。

*のせる具を色々変えてみよう。

～学校教育課から保護者のみなさまへ～
ご負担いただく給食費は、給食用食材に使い、子どもたちに安全でおいしい給食を提供するための大切なものです。