



# 給食だより

令和5年5月  
茂原市学校給食センター 中学校

新学期が始まって1ヶ月が経ちましたが、皆さんは新しいクラスや友達に慣れてきましたか？緊張した1ヶ月を送り疲れがたまっている人はいませんか？元気に学校生活を送るためにも早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3食をとり、生活リズムを整えましょう。



## 朝ごはんは大切なエネルギー源



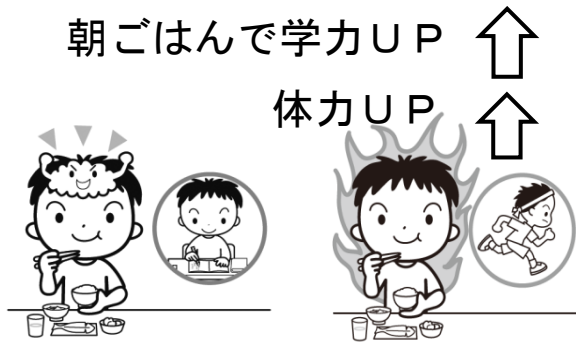
- ◇ 朝ごはんは、とても大切なものです。わたしたちは寝ている間もエネルギーを
- ◇ 使っているため、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食
- ◇ べることで、脳と体を目覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり活動したり
- ◇ するエネルギーを補給することができます。朝ごはんを食べるためには、早起きを
- ◇ して時間にゆとりを持つことが大切です。







朝ごはんを食べる習慣ができていない人は、栄養バランスのよい食事を心がけます。普段食べていない人は、何かを食べる習慣をつけることから始めていきましょう。



### 朝ごはん 何を食えばいいのかな？



<b>③副菜</b> 野菜、 果物など 	<b>②主菜</b> 魚料理、 肉料理、 卵料理など 
<b>①主食</b> ごはんパン めん類など 	<b>④汁物</b> みそ汁、 スープ、 牛乳など 

朝ごはんを毎日食べる人の方が、テストの平均正答率が高く、体力テストの合計点も高いことがわかっています。より充実した学校生活を送るためにも、しっかり朝ごはんを食べましょう。

- ①主食は炭水化物が多く、エネルギーになります。
- ②主菜はたんぱく質が多く、体をつくります。
- ③副菜はビタミン、ミネラルが豊富。体の調子をとのえます。
- ④汁物などは水分を補給する役割があります。①～③で足りない栄養素を補います。

### 朝ごはんはバランスが大切！

☆作ってみよう！ おすすめレシピ ☆ 絹さやとキャベツのみそ汁 ~5/19 中学校献立より~

〈材料 作りやすい量・4人分〉

- ・絹さや（すじとへたをとる）・・・15枚程度
- ・キャベツ（短冊切り）・・・3枚
- ・木綿豆腐（さいの目切り）・・・1/2パック
- ・しめじ（小房にわける）・・・1/3パック
- ・乾燥わかめ・・・ひとつまみ
- ・ねぎ（小口切り）・・・1本
- ・味噌・・・大さじ2
- ・和風だしの素・・・小さじ1
- ・水・・・600ml

〈材料 作りやすい量・4人分〉

- ①鍋に水、和風だしを入れ、中火にかけてふっとうしたら、弱火にしてキャベツ、しめじを加え火を通す。
- ②豆腐・乾燥わかめも加え、絹さやを加え煮込む。
- ③弱火のまま、味噌を入れて溶かし、ねぎを加え、ふっとう直前になったら火からおろす。