



梅雨が明け、夏雲が大きく盛り上がってくるともう本格的な夏の始まりです。暑さで体がだるい、食欲がないといったときこそ栄養バランスを考えた食事を時間を決めてしっかり食べることが大切です。

テーマは
心身の健康



なぜ朝ごはんが必要なの？

寝ている間も体はエネルギーを使います。とくに脳がエネルギーとして使うブドウ糖は体に蓄えられる量に限りがあります。そのため朝ごはんを食べないと、脳はエネルギー不足になってしまいます。さらに朝ごはんには体に朝が来たことを知らせ、体温を上げて体を活動モードにするスイッチを入れる役割もあります。



朝ごはんを充実させる3ステップ

ステップ1

時間のない人
食欲のない人

朝ごはんを食べる習慣を
これからつけたい！

20～30分早く起きて
何か食べてきましょう



バナナ、ヨーグルト、おにぎり、トースト、手軽にできる汁物などはいかがでしょう。

ステップ2

少し余裕のある人
食欲が出てきた人

朝ごはんを食べる習慣を
定着させたい！

2種類以上を組み合わせ
て食べてみましょう！



「ごはん」とみそ汁」「トーストと野菜スープ」「ヨーグルトと果物」などで、朝の排便リズムを整えましょう。

ステップ3

時間のある人
食欲のある人

朝ごはんの内容を
さらに充実させたい！

栄養バランスも
整えましょう！



主食、主菜、副菜（汁物を含む）をそろえましょう。乳製品や果物もあるとより充実します。

海藻サラダ

～給食人気メニュー紹介～

【材料 4人分】

・海藻ミックス	4g	・砂糖	小さじ1
・キャベツ	80g	・塩	少々
・りょくとうもやし	60g	・しょうゆ	大さじ1/2
・にんじん	30g	・ごま油	小さじ1/2
・しらす干し	12g	・酢	大さじ1/2

【作り方】

- ① 海藻ミックスは水でもどす。キャベツとにんじんは千切りにする。
- ② キャベツ、にんじん、りょくとうもやしをゆで、水で冷まして水気を切る。
- ③ しらす干しを炒る。
- ④ Aを合わせてドレッシングを作る。
- ⑤ ①の海藻ミックス、②、③、④をあえて仕上げる。

「倉敷市学校給食」の
レシピはこちらから！！

