

# しょくいくだより

令和7年8・9月

京田辺市学校給食委員会

## いちにち げんき みなもと あさ 一日の元気の 源 ～朝ごはん～



いちにち げんき みなもと あさ こんげつ あさ こうか  
一日の元気の 源 は、「朝ごはん」です。今月のしょくいくだよりでは、朝ごはんの効果  
や、簡単に用意ができるレシピを紹介します。

### あさ こうか 朝ごはんの効果

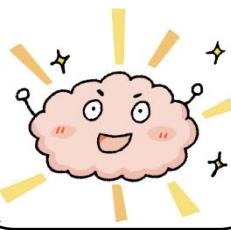
からだ のう  
体や脳の  
エネルギーになる



たいおん あ  
体温を上げる



のう はたら  
脳の働きを  
活性化にする



なか  
お腹をすっきり  
させる



あさ 朝ごはんを 食べることで、エネルギーや栄養素が取りこまれ、体や脳が目覚めるきっかけとなります。そして、寝ている間に下がっていた体温を上げます。また、よくかんで食べることで、脳への刺激となり、脳の働きが活性化になります。胃に食べものが送りこまれ、腸が動き始めることで、朝のうちに腹をすっきりさせることができます。

### あさ 朝ごはんを食べないと・・・

あさ 朝ごはんを食べないと、体や脳のエネルギーが不足します。午前中にうまく体温を上げることができず、学習に集中することができません。

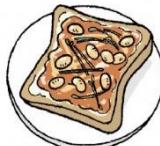


あさ 朝ごはんを食べることは大切なんだね！

じかん あさ かんたん つく  
時間のない朝でも簡単に作れるメニューはないかなあ…？

# つくってみよう♪ 朝ごはんレシピ

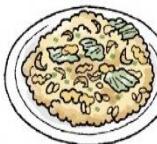
## 豆のピザトースト



- ①ケチャップを食パンに薄くぬる。
- ②①の食パンに大豆の水煮と食べやすい大きさに切った豆苗とチーズをのせ、マヨネーズを少しのせる。
- ③トースターで焼く。



## じゃこレタス焼きめし



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

## 食育×クイズ レッツ！ しょくいクイズ

まいとし がついたち 每年9月1日は、なんの日でしょうか？

①秋分の日

②防災の日

③十五夜



毎年9月1日は「防災の日」です。この日は、災害に対する備えや知識を広め、安全意識を高める目的で開催される日です。災害に対する備えは、毎日意識しておこなうべきことです。

【② 防災の日】

災害に備えて、食品や飲料などを自宅に置いておくことが大切です。普段から食べている食品を多めに購入し、食べた分を買い足す「ローリングストック法」などを取り入れ、無理なく準備をしましょう。

飲料水  
ひとりいちにち  
1人1日3リットル



### その他必要なもの

トイレットペーパー、ティッシュペーパー、簡易トイレ、カセットコンロなど

食料  
さいていみっかぶん  
最低3日分  
(1週間分あるとよい)

かぞく かくにん  
家族で確認をしましょう！