

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
一日の元気の 源

あさ
～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

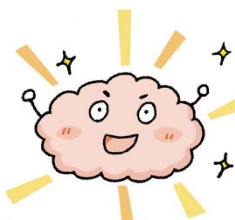
からだ のう
体や脳の
エネルギーになる



たいおん あ
体温を上げる



のう はたら
脳の働きを
活発にする



なか
お腹をすっきり
させる



あさ た えいよう そ と からだ のう め ざ
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
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、脳の しげき のう はたら かつぱつ い た おく
刺激となり、脳の働きが活発になります。胃に食べものが送りこまれ、
腸が動き始めることで、朝のうちにお腹をすっきりさせることができます。

あさ た
朝ごはんを食べないと・・・

あさ た からだ のう ふ、そく ごぜんちゅう
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 たいおん あ がくしゅう しゅうちゅう
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 た たいせつ
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…？

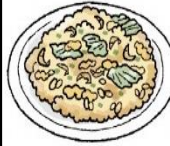
あさ つくってみよう♪ 朝ごはんレシピ

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

毎年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



【こたえ】 ② 防災の日
9月1日は「防災の日」です。日本は地震や台風などの自然災害が発生しやすい国です。頃
から災害に備えようとして、この日が制定されました。

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

1人1日3リットル

食料

最低3日分

(1週間分があるとよい)



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

家族で確認をしましょう!