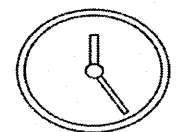
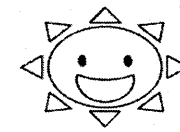
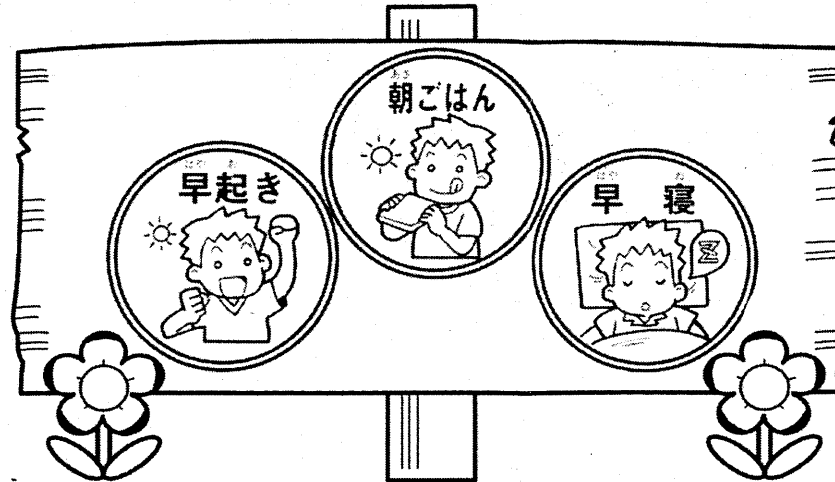


食育だより

光市立光学校給食センター
平成25年9月

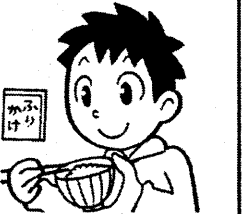
ひかりこ 光市子どもの食育キャッチフレーズ みんなで「早寝 早起き 朝ごはん」～「光の恵み」いただきます～

長かった夏休みも終わりました。
みなさん、充実した休みを過ごすことができたでしょうか。
不規則な生活をして夏バテぎみの人はいませんか？
生活リズムの乱れは、日中の活動にも影響を与えてしまいます。
夏バテぎみの人もそうでない人も日中を元気に過ごすため、
『早寝 早起き 朝ごはん』を心がけましょう。



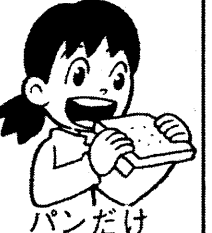
「主食だけ」の朝食に

なっていないませんか？

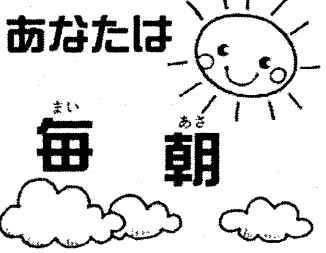


ふりかけごはんだけ

朝食を食べている人の中には、その内容が「主食だけ」の場合があります。朝から元気に活動するためにも、簡単なものでよいので、卵や野菜料理などの主菜や副菜も一緒にとるようにしましょう。



パンだけ



朝から元気さん

ふりかけえる！

- ・朝は早めに起きる
- ・朝ごはんはしっかり食べる
- ・トイレですっきり！

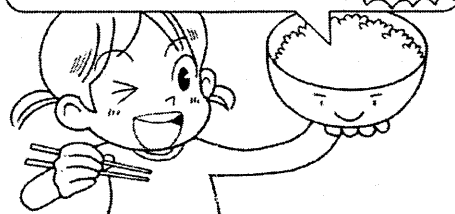
VS

朝からへろ子さん

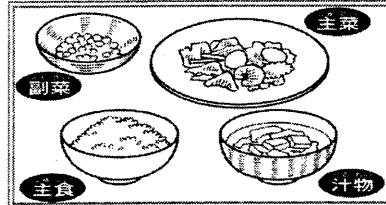
ふりかけえる！

- ・寝坊ばかり
- ・朝ごはんぬき
- ・便秘 ・夜食を食べる
- ・夜遅くまで起きている

朝ごはんできっちり
エネルギー補給も！



基本の献立を 大★解★剖



主食 こめ はん めんなど で、炭水化物が多く 含まれていて、体内 でエネルギー源にな ります。	主菜 魚介・肉・卵などで、 たんぱく質が多く含 まれていて、骨や筋 肉など体をつくるも とになります。	副菜 野菜・果物など で、ビタミンやミ ネラルが多く含 まれ、体の調子 をととのえます。	汁物 (飲み物) 水分補給の ほか、ミネラ ルなど足り ない栄養素 を補います。
---	--	---	---

つくってみよう

朝ごはん

みなさんは朝ごはんをつくったことがありますか？
身近にある食材でつくってみると、意外と簡単にでき
ますので、挑戦してみましょう！

和食編

卵とレタス炒め
味噌汁
梅ぼし
みそ汁
みそ汁

洋食編

イチゴ
ソーセージをトースターで焼く
チーズ
サラダ
牛乳