



# 9月スクールランチ

令和4年8.9月

野々市市中学校給食センター

夏休みが終わり、学校生活が始まりました。長い夏休みで生活が不規則になってしまった人もいるのではないのでしょうか。

「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。



## 朝ごはんを食べましょう！

朝ごはんを食べると...



**体温が上昇！**

睡眠中に下がった体温が上昇して身体が目を覚めます。



**脳へのエネルギー！**

脳にエネルギー源である「ブドウ糖」が届き、頭の働きが活性化されます。



**胃腸の働きが活発に！**

胃腸が刺激され、排便が促されます。

### 朝ごはんを「しっかり」食べよう！

朝ごはんは「何を食べるか」も大切です。いろいろな栄養がとれるように、主食・主菜・副菜・汁物（①～④）をそろえてバランスよく食べましょう。

① 主食



エネルギーのもとになる

② 主菜



筋肉や血をつくる

③ 副菜



体の調子を整える

④ 汁物・飲み物



水分補給  
足りない栄養を補う

### こんなパターンにもう一工夫★ステップアップ！

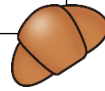
朝ごはんを食べていない



まずは牛乳や野菜ジュースなどの飲み物（④）やヨーグルトなどを口に慣らすことから始めましょう。



朝ごはんは①パンだけ



サラダや果物などの副菜（③）やスープなどの汁物（④）をプラスしてみましょう。



朝ごはんは①おにぎりだけ



具たくさんのみそ汁（④）をつけてみましょう。そのまま食べられる果物を食べると副菜（③）もとれますよ。



★朝ごはんの内容を少しずつステップアップして①～④のすべてがそろうようにしていきましょう！

夕飯の残りや納豆やトマト、バナナなどを少し加えるだけで栄養価がアップしますよ!!