



# 8月給食たより

令和6年7月

小出学校給食センター

こんげつ きゅうしょくもくひょう  
今月の給食目標

ちょうしょく た  
朝食をしっかりと食べて、  
せいかつ  
生活のリズムをととのえよう！

## げん き きほん はや ね はや お あさ 元気の基本！ 早寝・早起き・朝ごはん

まいにち げん き す しょくじ すいみん きほん とく にち はじ  
毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。



### あさ こう か 朝ごはんの効果

<p>き しゅうちゅうりょく やる気や集中力 たか が高まる</p>	<p>イライラ しにくくなる</p>	<p>うん どう のうりょく 運動能力 アップ</p>	<p>べん び 便秘を よ ぼう 予防する</p>	<p>せい かつ 生活リズムが ととの 整う</p>
--	------------------------	-------------------------------------	---------------------------------------	--

### えい よう い しき 栄養バランスも意識しましょう

あさ  
朝ごはんには、どんなものを食べていますか？ ご飯だけ、パンだけ…という人もいるかもしれません。何か  
いそが あさ ほん しょくじ やさい しるもの にく さかな たまご だいす  
と忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

<p>しゅ しょく 主食</p> <p>ごはん おにぎり パン</p>	<p>+ しる もの 汁物</p> <p>やさい 野菜の しる みそ汁 やさい 野菜 スープ</p>	<p>+ おかず (主菜)</p> <p>にく さかな たまご だいす 肉・魚・卵・大豆のおかず</p>	<p>+ くだ もの 果物</p> <p>+ ぎゅうにゅう にゅうせいひん 牛乳・乳製品</p>
---	--	--	--