



8・9月給食たより

令和7年8月

小出学校給食センター

8・9月の給食目標

朝食をしっかりと食べて、
生活のリズムをととのえよう！



元気の基本！

早寝・早起き・朝ごはん

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大切です。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自覚めさせ、活動を開始するためのエネルギーになります。また、規則正しい生活リズムを整える重要な役割を果たしています。



朝ごはんの効果

やる気や集中力が 高まる	イライラ しにくくなる	運動能力 アップ	便秘を 予防する	生活リズムが 整う



栄養バランスも意識しましょう



忙しい朝は、「ごはんだけ」「パンだけ」という人もいるかもしれませんが、1品、2品・・・と食べる食材が増えると栄養バランスがよくなり、体や腸の動きがグンとよくなります。下の表を参考に、汁物やおかず、果物、牛乳・乳製品など、できるものを取り入れてみましょう。

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。

主食 ごはん おにぎり パン	+ 汁物 野菜のみそ汁 野菜スープ	+ おかず(主菜) 肉・魚・卵・大豆のおかず 	+ 果物
+ 牛乳・乳製品 牛乳 ヨーグルト			



「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

9月1日は『防災の日』です。地震や水害などの災害は、いつどこで起きるかわかりません。災害が起きると、食料品の確保が難しくなったり、電気・水道・ガスといったライフラインが使えなくなったりします。日ごろから災害が起きたときに備えておくことが大切です。

9月1日の給食は『防災献立』です。乾物や缶詰など、ストック品として使える食材を使ったメニューを提供します。



ローリングストックのポイント

備える

水

1人1日3リットル × 3日分以上必要。

食料品

- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。

その他

- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
- カセットコンロ・ボンベ。

買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。

食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。

食べ物の栄養のはたらきを知ろう！

食べ物は体の中でのおもなはたらきによって、3つのグループに分けることができます。3つのグループからバランスよく食べて元気に過ごしましょう。

赤のグループ たんぱく質・無機質 (カルシウム)



おもに体を
つくる食べ物

黄のグループ 炭水化物・脂質



おもに熱や力に
なる食べ物

緑のグループ ビタミン (A・C)



おもに体の調子を
整える食べ物

※ 無機質は「ミネラル」ともいい、カルシウムの他にも鉄やナトリウム（食塩）、マグネシウムなど、いくつか種類がありはたらきも異なります。カルシウムは丈夫な骨や歯を作るために欠かせない栄養素です。