

# きゅうしょく通信 いただきます！



津山市立  
草加部学校食育センター  
令和6年5月号  
(中学校)

木々の緑が鮮やかになり、さわやかな風が吹く季節になりました。5月は大人も子どもも、心身ともに疲れが出やすい時期です。休日でも食事の内容や睡眠時間に気をつけ、規則正しい生活を送れるように心がけましょう。



イチオシ！  
給食メニュー

朝ごはんにぴったり！

## ツナマヨ

材料(1人分)

- ツナ・・・20g
- きゅうり・・・10g
- もやし・・・10g
- キャベツ・・・20g
- A [ うす口しょうゆ・・・1g
- マヨネーズ・・・10g



作り方

- ① きゅうり、キャベツ…せん切り  
もやし…食べやすい長さに切る
- ② ①を加熱し、水気をしぼる。
- ③ ツナ、②、Aを混ぜる。

●計量スプーンの重量目安

材料	小さじ1 (5ml)	大さじ1 (15ml)
うす口しょうゆ	6g	18g
マヨネーズ	4g	12g

パンにはさんだり、ごはんのにせたり。おにぎりにしてもおいしいよ！



【1人分栄養価】

エネルギー85kcal たんぱく質 4.4g 脂質 6.6g カルシウム 13mg 食塩相当量 0.4g

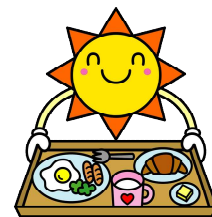
## 常備食材を使って手軽に朝ごはん作り！

朝ごはん作りを簡単にするために、そのまま食べられるものや電子レンジで簡単に調理できるものなど準備しておくといいですね。



# しっかり食べよう朝ごはん！

夜、ふとんに入って寝ている間も私たちの体はエネルギーを使っています。朝起きたとき、実は体はエネルギーが足りない状態です。朝ごはんは、一日を元気にスタートするためのエネルギー源です。きちんと食べて登校しましょう！



## 朝ごはんのはたらき

体や脳への  
エネルギーチャージ



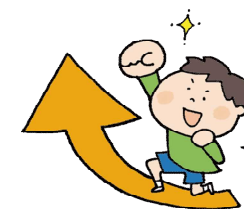
寝ている間に失われたエネルギーや栄養素を補給します。午前中元気に活動するための力になります。

体に朝が来たことを  
知らせる



朝ごはんを作る音、香りや彩り、味などの刺激で脳がさらに活動を始めます。また、胃や腸も活動をはじめ、排便が促されます。

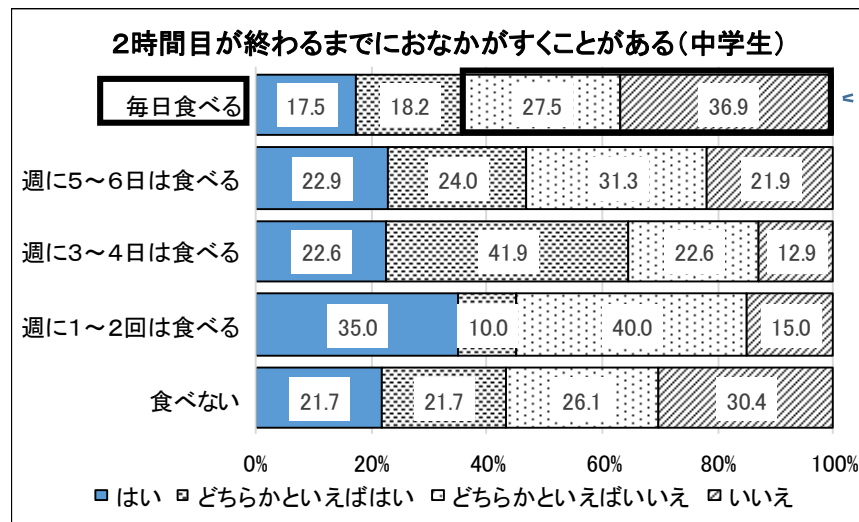
体をウォーミングアップ



寝ている間に下がった体温を上昇させます。また、よくかむことで脳への血流もよくなり、活動が活発になります。



昨年度、中学2年生に実施した食生活アンケートで、「学校がある日の2時間目が終わるまでに(10時40分ごろ)おなかがすくことありますか」の質問に、朝ごはんを毎日食べる人の約6割がおなかがすかないと答えています。



おなかがすいていない人が6割！

朝ごはんを毎日食べる人は、おなかがすいていないから授業に集中できるね！早くおなかがすく人は、朝ごはんの量や内容を見直そう！

