

パクパク通信

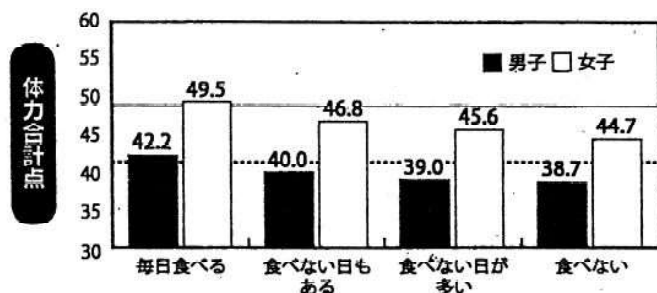
川崎市立東橋中学校
平成28年8月26日
(食育だより) No.15



～充実した学校生活を送るために～朝食をしっかりと食べよう！

夏休みが終わりました。みなさんは、どんな夏休みを過ごされたでしょうか。休みの間は、どうしても生活が不規則になりがちですね。まずは、早起きし朝食をしっかりと食べることで、生活のリズムを取り戻しましょう。

朝食を毎日食べる生徒は、体力も高い傾向にある。



朝食を毎日食べる生徒は、食べない日もある・食べない日が多い・食べないという生徒にくらべ、体力合計点が高く、運動能力が優れていることがわかります。

出典「平成27年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書」文部科学省

朝食を毎日食べる習慣のある人は、勉強や、スポーツ、心の面（イライラしにくい・やる気が起きる）など良い傾向にあるという調査結果もあります。

○主食のみ（パン・ごはん）ですませている人は、



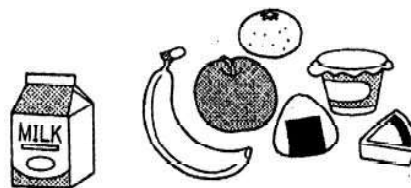
↓いつもの朝食にプラス一品
具がたくさん入ったみそ汁や、スープ、果物や乳製品をプラスし、栄養バランスを整えましょう。



○食べていない人は・



↓早寝早起きを心がけ、牛乳や果物など何か一品でも口にすることから、始めましょう。



朝食を毎日食べるために

- ・下ごしらえは、前日に。
- ・前日の夕食の残りを活用。

(給食レシピより)
簡単にできるスープ
をご紹介します。

裏面の QR コードから、給食メニューの内容がわかりますので参考にしてください。食材の並んでいる順番に調理するとできあがるように、表示しています。

◎コーンスープ（油・ベーコン・とり肉・たまねぎ・塩こしょう・湯・ホールコーン・コーンピューレ・油・小麦粉・牛乳・パセリ）

◎レタスと卵のスープ（ベーコン・湯・にんじん・たまねぎ・塩・こしょう・スープの素・しょうゆ・片栗粉・卵・レタス）