

きゅうしょく

給食だより 8・9月

がつ

令和7年8月27日

日光市立今市第三小学校

給食室



たの
なつやす
あ
がっさ
樂しかった夏休みが終わり、いよいよ2学期がスタートします。
まいにちげんき す
まいにちげんき す
毎日元気に過ごすためには、どんなことに気をつけるとよいのか。
こんげつ せいかつ
あさ
かんが
今月は「生活リズムと朝ごはん」について考えてみましょう！

せいかつ

あさ

たいせつ

生活リズムをととのえよう ~朝ごはんの大切さ~

まいにちげんき す
毎日元気に過ごすためには、「**早寝・早起き・朝ごはん**」が大切です。特に、
あさ
朝ごはんは眠っている間に下がった体温を上げて、脳と体を自覚めさせてく
たいせつ
れる大切なポイントです。



◎**主食** (ごはん・パン・めんなど) で脳にエネルギー補給！

◎**主菜** (肉・魚・卵・大豆製品など) で体温上昇！体も自覚める！

◎**副菜** (サラダなど) や**果物**で体の調子を整え、便通がよくなる！



◎**汁物** (みそ汁やスープなど) で体温上昇 + 水分補給！

◎カルシウムを多く含む**牛乳や乳製品**も加えたらパーフェクト！！



～朝食を準備する時のアドバイス～

えいせいめん き
衛生面に気をつけながら、作り置きや残り物・電子レンジなどを活用して手軽に準備しましょう。

主食：おにぎりにすると食べやすく、主菜や副菜もいっしょにとれます。



前夜の鍋にご飯+卵でおじやや雑炊にするのもいいですね。



主菜：前日に下ごしらえをしておいたり、残り物にひと工夫するとよいです。

※電子レンジは鍋や火を使わずに野菜をゆでたり、卵とじなどができる便利です。

副菜：煮物や汁物は前日に多めに作っておくとよいですね。また、ほうれん草やブロッコリー

などを多めにゆでておき、冷蔵庫にストックしておくと便利です

～今月の地産地消食材 なす～



なすは、夏から秋にかけてが旬で、きれいな紫色が特徴の野菜ですね。

つるんとした形が、卵に似ていることから英語では「エッグプラント」つまり、「卵の植物」と呼ばれています。なすの紫色は、ポリフェノールの一種で、ナスニンという色素です。ブルーベリーの紫色と同じように、目の疲れをいやしたり、血管をきれいにしたりする働きがあります。ナスニンは皮の部分にあるので、皮も食べるようにしたいですね。