



# 献立表

## 朝ごはんも しっかり食べよう。



脳は24時間  
休みなく働いて  
いる。



朝食を食べると  
脳も目覚める!!

朝食を食べないと血糖値が上がり、エネルギー源が不足して、脳の働きは鈍くなり、ボーンとしてしまったら活動も鈍くなり、

一日の活力は朝食からです。からだの代謝や精神活動を支配しているリズムを乱さないように午前中の活動源はぜひしっかりと朝食でとりたいものです。脳が働くためにはエネルギー(ブドウ糖)が必要です。足りないと肝臓にたくわえられたグリコーゲンからブドウ糖が供給されます。

肝臓にたくわえることのできる量は、脳のエネルギー消費量の約1/3である。

6 やきそば・ささみのからあげ  
(金) えだまめ・ヨーグルト・牛乳

9 ひじきませ・いかにしがいののにつけ  
(月) ほうれんそうのこまめ・グレーゼリ・牛乳

10 バターロール・キャベツいり  
(火) イチゴジャム オムレツ  
ミートソースポテト・ブロッコリー・牛乳

「畑の肉」と呼ばれる  
ダイズを若いうちに  
収穫したエダマメ...

ダイズのすぐれた  
栄養素と緑黄色野  
菜の栄養素をかね  
そなえている。

エネルギーを気にせず  
カルシウムをプラス  
することができます。

ひじきは脂肪分が少なく、食感も、せんいが多く、体重量が気になる人も、たくさん食べても安心!

わたしは  
だれ? イライラを防ぐ硫化アリル  
を含む。

- ニンニク・ニラのなまます。
- 冷蔵庫で冷やしておくと切るとき目がいたくない。

12 ごはん・マーボ・たにこの  
(木) ビーフサラダ・牛乳

13 コッペパン  
(金) マーシャルビーンズ・マヨネーズやき  
キャベツのクレーム・スープカレー・牛乳

17 コッペパン・とりのクリームに  
(火) ほうれんそう・パインゼリー・牛乳

夏まつりに  
欠かせない  
シーフードです。

- 水中でまわりの色にあわせて体の色も変化します。
- タウリンが動脈硬化を予防します。

カレードレッシング  
つくってみよう

たまねぎ 大1  
しょうゆ 小1/2  
さとう 小1  
サラダ油 大4  
カレー粉 小1  
レモン汁 (す) 大2

わたしは  
だれ? 血液を作る鉄分を多く含  
んでいる。

- ねんまくをしょうがにするビタミンA(ベータカロテン)があります。
- この名前には中国語で「ヘルシヤ」のことです。

18 ごはん・はまぼうし  
(水) ピリカラ・牛乳

朝ごはんをおいしく食べられるよう  
生活リズムをつくりましょう。

毎朝おいしく食べるために

- 早寝・早起き
- 寝る前に食べない。

夜は早く休み、時間に余裕をもって早起きましょう。

朝食をぬきは肥満の原因。  
給食時に過剰に食べてしまう...

① さといも  
② じゃがいも  
③ さつまいも

「からいも」とは何の別名でしょう。

# 献立表

## 1日の始まりは朝ごはん

栄養バランスのとれた献立の工夫に心がけましょう。

**主食**  
パン・ごはんなど  
ごはん、コンブク、おにぎり、トースト、牛乳、ヨーグルト

**野菜**  
タンパク質を多く含むもの  
なっとう、ハムエッグ、さかな、ウィンナー

**副菜**  
栄養素をおぎなう  
大根おろし、やさいスープ、おひたし、みそ汁、くだもの

時間に余裕のない朝ですが、ちよっとした心づかいで栄養のバランスがグーンとよくなります。

てまきすしごはん・かまぼこのみそしる(ウイナー・たまご)・ナタデココ・牛乳(きゅうり・かまぼこ)・ヨーグルト

腸にビフィズス菌を送ると腸にすむビフィズス菌も元気になるよ!

ウィンナー、かまぼこ、たまご、きゅうり

19 ごはん(あじつかり)・さばのたまご(ごまマヨネーズやき) (木) きりぼしだいごのけんちんじる・牛乳

20 たまごじょうどん・だいすとしゃこのかきあげ (金) いんげんのごまごし・フルーツしらすたま・牛乳

24 しよくパン・とりにくの (火) (ガレバー)ジャム・カレー・チーズやき スイートポテト・スティックやさい・牛乳

**ごま** 小さな粒に栄養分がぎっしり  
私たちに不足しなかな  
カルシウム、鉄、せんに、ビタミンB.E が多い。  
8月~9月に実が大きくなり食べられる。

① わたしはだれてしまう  
② 6月~9月はとくに「3度豆」とも呼ばれます。  
③ 疲労回復  
④ ビタミンBが多い。

さつまいも切ったときにでてくる白い乳液はヤラピンという成分で便通をよくする働きがある。  
便秘予防

25 やさいカレー・ゆでとうもろこし (木) フルーツヨーグルト・牛乳

26 ミーフードピラフ・ウィンナーワンタンまき (木) ブロッコリー・フライドポテト・牛乳

27 ごはん・さんまのゆかり (味つけかり) かぼやき (金) みそしる・きなこもち・牛乳

なすは中国では「冷やす冷」の野菜として薬にされています。  
今日のカレーを、食べると運動会の練習であつくなっ  
た体を冷やすことができます。  
かもしれません。

どれもいも類ですが、一番カロリーの低いのはどれでしょう。  
① やまいも  
② さといも  
③ さつまいも  
④ じゃがしも

北海道沖でプランクトンをたくさん食べて太り、下れます。  
だつたといわれています。  
秋の味覚、秋刀魚

## 生活のリズムをつくらう。

毎朝、洗顔、着替え、朝食、歯みがき、排便をするには、起きてから登校するまで少なくとも1時間は必要になります。不規則な生活リズムでは、栄養バランスを考えた朝食を用意しても「食べる時間がない」「食べたくない」等になってしまいます。



規則正しい生活のリズムを作るためには、まず、寝ていたからだや頭を起こす役目のある朝食を食べたいよう生活の改善を行うことです。

生活のルール(きまり)を作り守って、一日をスタートしましょう。

- 夕食はねる3時間前までにすませる。
- 寝る時間は〇時
- 何時もすぎたら何もたべない。
- 朝は〇時に起きる