

平成8年 9月分(前半) NO.71



千早赤阪村立学校給食センター

献立表

朝ごはんを
しっかり食べよう。

一日の活動は朝食からです。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さんわえられ、グリコーゲンからブドウ糖が供給されます。

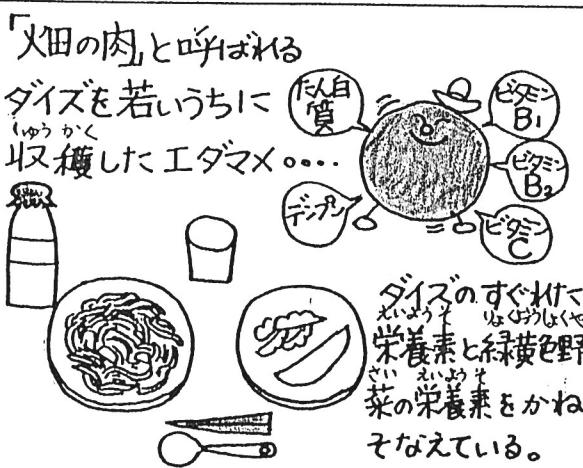
のう
脳は24時間
休みなく働いています。



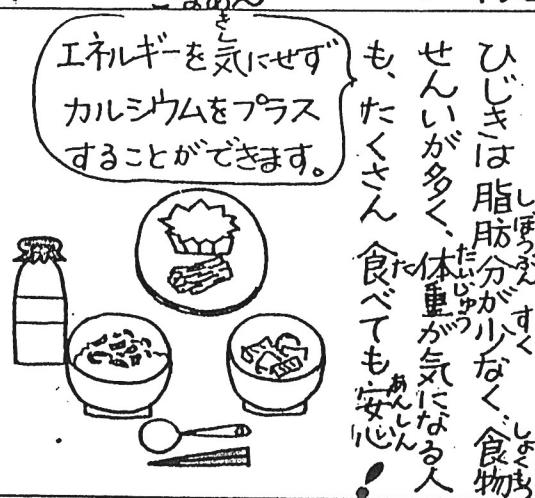
朝食を食べないと、脳も目覚めます。朝食を食べると、脳の活動も元気になります。脳に必要なエネルギーは、朝食を食べると、脳の活動も元気になります。脳に必要なエネルギーは、朝食を食べると、脳の活動も元気になります。

肝臓にたくさんわえられることでできる量は、脳のエネルギー消費量の約1/3である。

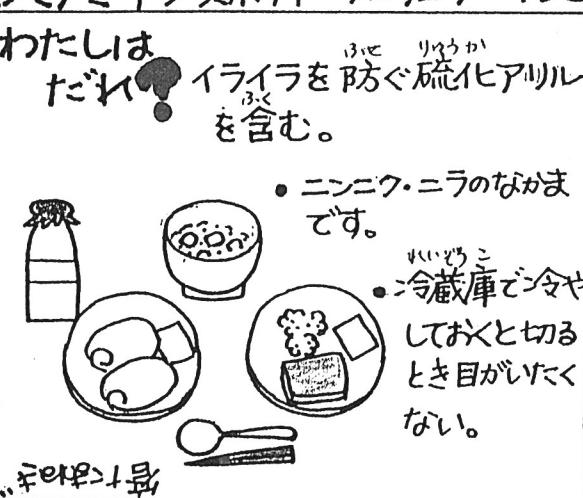
6 やきそば・ささみの
(金) えだまめ・ヨーグルト・牛乳



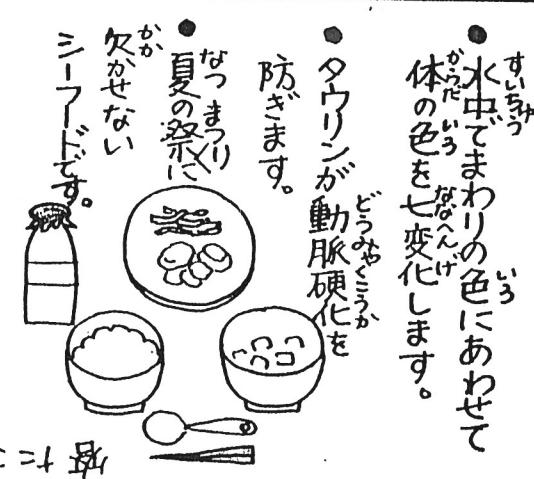
9 ひじきませ
(月) ほうれんそうの
・グレーフゼリー・牛乳



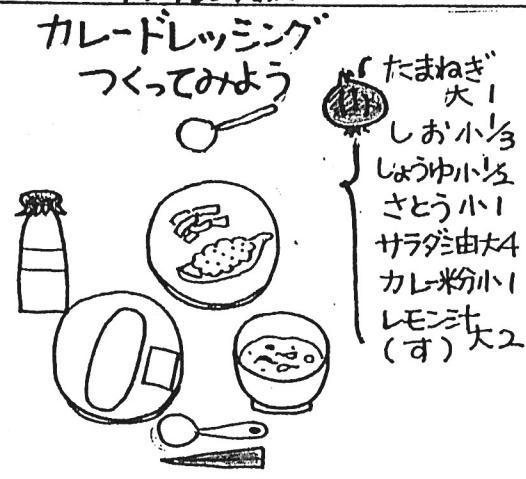
10 バターロール・キャベツ・
(火) イチゴジャム・オムレツ
ミートソースポテト・ブロッコリー・牛乳



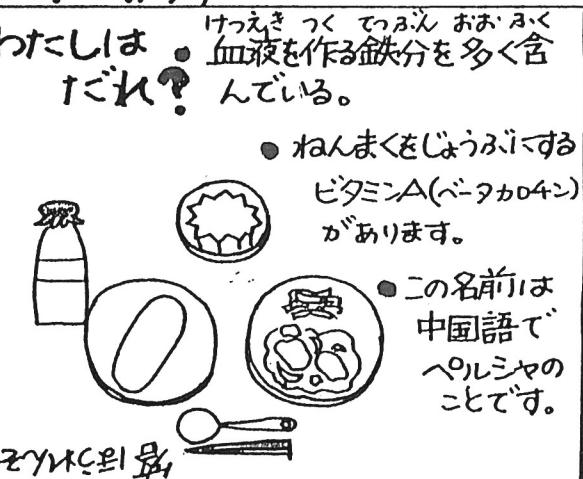
12 ごはん・マーボー・たここの
(木) ビーフサラダ・牛乳



13 コッペパン・さけの
(金) マーチャルビーンズ・マヨネーズやき牛
キャラドレッシングあえ・スパニッシュアンダードレッシングあえ・スープパン粉・牛乳



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



18 ごはん・1はっぽうかい・さつまいも
(水) ピーナッツ・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は

・早寝・早起き



夜は早く休み、時間に余裕をもって早起きしましょう。

・朝食をぬきは月肥満の原因。

朝食時に過剰に食べてしまう

お起きた時、軽い空腹を感じる方が朝食がおいしく食べられます。

・寝る前に食べない。



お起きた時、軽い空腹を感じる方が朝食がおいしく食べられます。

・朝食をぬきは月肥満の原因。

朝食時に過剰に食べてしまう

献立表

千早赤阪村立学校給食センター

1日のはじまりは朝ごはん

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



時間に余裕のない朝です
時間が経つと朝食の時間がなくなります。
栄養のバランスがグーンとよくなります。

生菜

タンパク質を多く含むもの

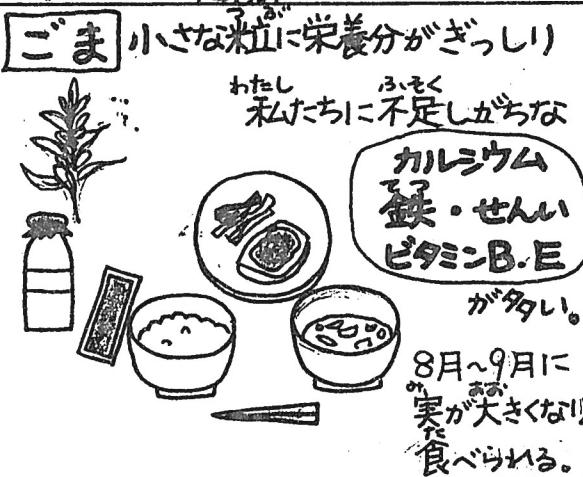


副菜

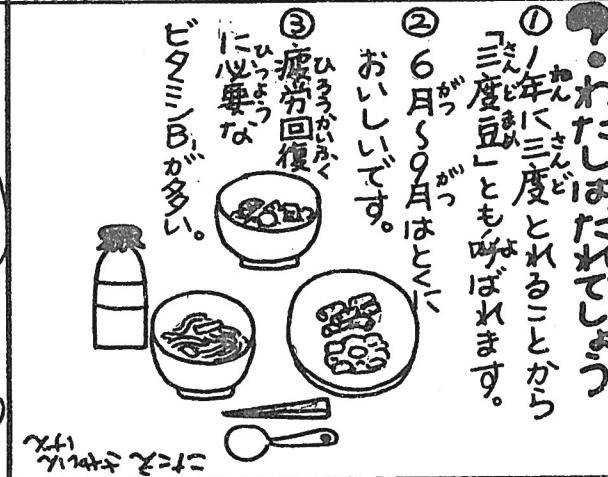
栄養素を多く含むもの



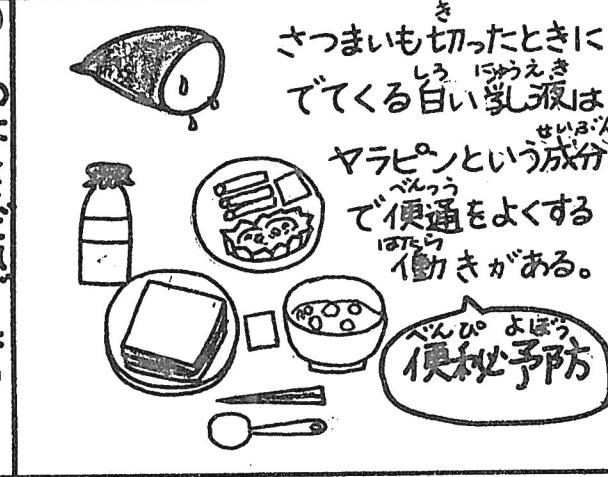
19 ごはん
(木) (あじつけのり) ごまマヨネーズやき
きりぼし大根のいんの。けんちんじる。牛乳



20 たまごじうどん
(金) (いんげんの) ごまよごし。フレーツ、しらすたま。牛乳



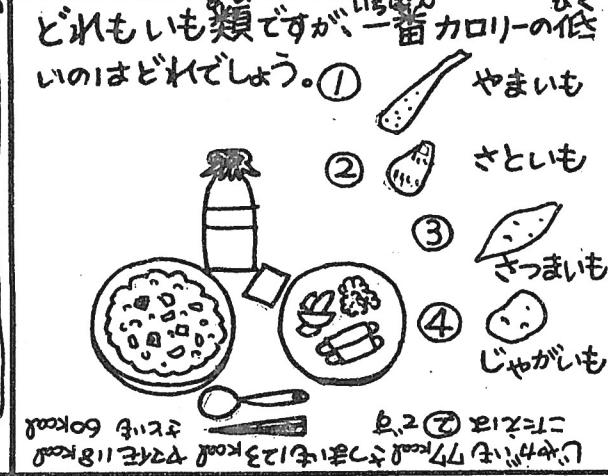
24 しょくパン
(火) (ガレベリージャム) カレー・チーズやき
スイートポテト。ステイック。牛乳



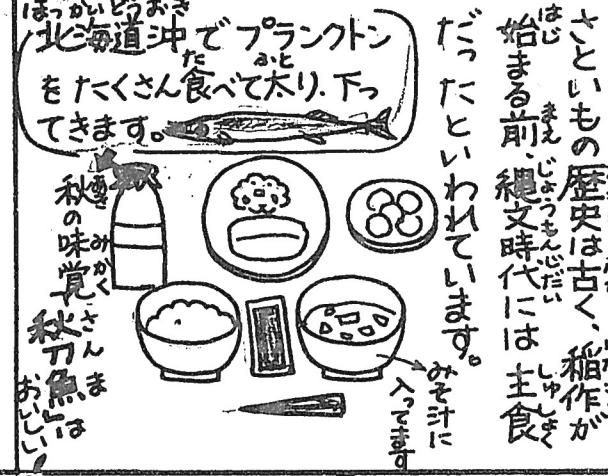
25 やさいカレー。ゆでとうもろこし
(水) フルーツヨーグルト。牛乳



26 シーフードピラフ。ワイン
(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
(金) (味つけのり) かばやき。ゆかり
みそしる。きなこもち。牛乳



生活のリズムをつくろう。

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くなるよう生活の改善を行ふことです。

・生活のリズム(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』『ねる時間は○時』『朝は○時に起きる』

『何時をすぎたら何も食べない。』

