

# 給食だより 9月

令和7年9月1日  
新座市立東北小学校  
校長 斉藤 直之  
栄養士 池上 愛

9月3日(水)は給食費の引き落とし日です。

元気に2学期を迎えられましたか。新しいスタートを機に、食事・運動・休養などの生活習慣をもう一度見直し、学習に運動に集中して取り組めるようにしましょう。元気に2学期のスタートを切るために、朝ごはんを栄養のバランスにも気を付けながら、しっかり食べて登校してください。そして、給食もよく味わって、楽しくおいしく食べてください。



## 今月の行事食など

- 3日(水) 2学期給食開始
- 19日(金) 食育の日の献立(沖縄県)

## 2学期も、早寝・早起き・朝ご飯！

### ☆朝ご飯で1日を元気にスタートさせましょう

睡眠中も脳や体は働いていますから、朝起きたときの脳や体はエネルギー不足で電池が切れているような状態になっています。朝ごはんをしっかりと食べて栄養を補給し、学校で元気に勉強や運動ができるようにしましょう。



すっきり排便



朝ごはん



頭すっきり



体 元気

#### 体に朝が来たことを知らせる

食事をすることで、胃や腸が活動を始め、排便をうながします。

#### 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を補給します。特に脳のエネルギー源であるブドウ糖は主食のごはんやパンなどを食べてしっかり補いましょう。

#### 体のウォーミングアップ

寝ている間に下がった体温が、朝ご飯を食べることで上昇します。また、よく噛むことで脳への血流も良くなり、活動が活発になります。

### ☆朝ご飯をレベルアップしていきましょう

朝ごはんの内容ですが、「トーストだけ」や「コーンフレークだけ」といった単品のみの朝ごはんになっていませんか？夕ご飯のおかずを少し多めに作って、朝はその残りを食べたり、包丁を使わずに調理できる料理や、果物をつけたりするなど、少しの工夫で栄養価がアップします。忙しい朝ですが、もう一品増やせるように考えてみてください。

#### 朝食にプラス1品のアイデア

##### 【焼く・茹でるの簡単調理】

ゆで卵・目玉焼き・ハムエッグ・ウインナー

##### 【そのまま食卓へ出せるもの】

納豆・冷ややっこ・缶詰・ヨーグルト・個包装チーズ  
バナナやみかんやぶどうなど手で皮をむける果物

##### 【簡単アレンジ】

インスタントみそ汁に乾燥わかめをプラス  
トーストにスライスチーズをのせて焼く

### ☆朝ご飯をおいしく食べるために

寝る前に、お菓子やジュースなどを食べたり飲んだりしない

学校の準備などは、前日のうちに済ませ、朝の時間にゆとりをもたせる

夜更かしをせず、早起きの習慣をつけて、毎日決まった時間に食べる

早寝早起きをして、目覚めたときに軽い空腹感があると、朝ご飯が楽しみになり、おいしく食べることができます。