

新しい学年になり、1か月が経ちました。始業式や入学式の時は緊張していた人も、先生方やクラス・部活動等の仲間たちとの交流を深め、徐々に新しい環境に慣れてきたのではないのでしょうか。6月の体育祭に向け、運動量も段々と多くなっているのに、十分な栄養・睡眠をとり、休日には気分転換をし、心と体のリラックスをするよう心がけましょう。



心と体の疲れをとるためには



給食のようなバランスの良い食事をとろう。

給食を残さず食べること、そして、主食・主菜・副菜・汁物・乳製品・果物がそろっている食事をとることが大切です。特に、ビタミンB1・炭水化物・たんぱく質・鉄分・カルシウムなどは疲れをとる働きがあるとされているので、夕食までに少し時間がある時は、スナック菓子を食べるより、おにぎりや魚肉ソーセージなどを食べると思います。



ビタミンB1の多い食品・・・豚肉、うなぎ、レバー、鮭、魚肉ソーセージ、ごまなど
鉄の多い食品・・・レバー、赤身の肉、魚、ほうれん草、小松菜、ひじき、わかめ、大豆製品、あさりなど
カルシウムの多い食品・・・牛乳、小魚、豆腐、ヨーグルト、チーズ、ひじき、小松菜など



朝食は必ず食べよう！



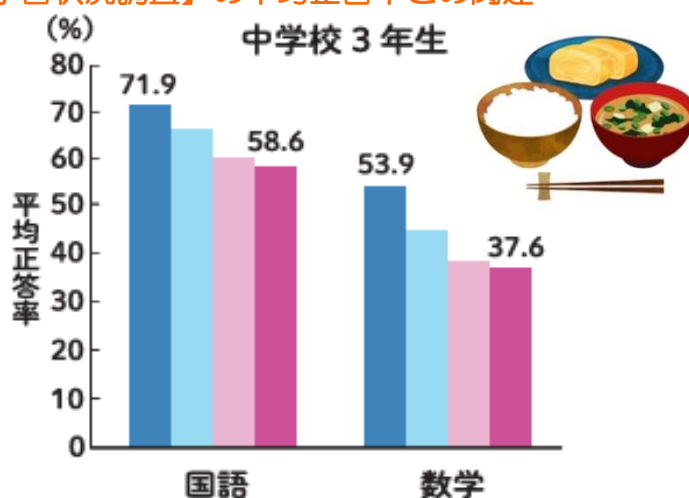
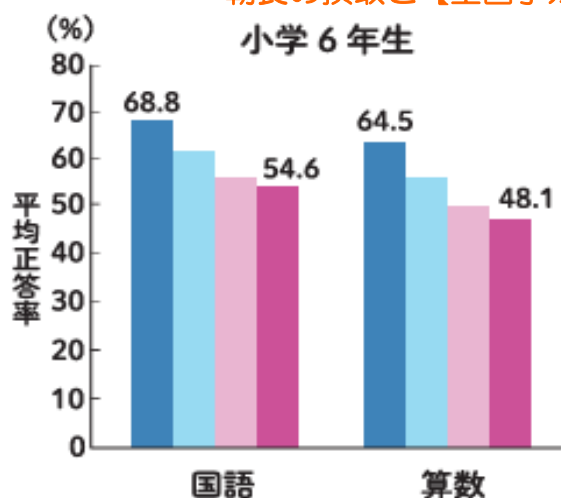
忙しくて、つい朝食を抜いてしまう・・・
なんてことがないように、毎日食べる習慣をつけましょう。朝食には、良いことがたくさんあります。

～朝食の役割～

- ①睡眠中に下がった体温を上げ、体を元気にさせる。
- ②腸が刺激され、便秘がよくなる。
- ③集中力・記憶力が高まる！！



～朝食の摂取と【全国学力・学習状況調査】の平均正答率との関連～



■ 毎日食べている ■ どちらかといえば、毎日食べている ■ あまり食べていない ■ 全く食べていない

文部科学省【全国学力・学習状況調査】R5 から抜粋
質問：朝食を毎日食べていますか。



この調査から、朝食を毎日食べると、テストの点数が伸びる！！可能性が高まることが分かります。
朝食の力は、素晴らしいなあ～。



簡単♡朝食レシピ



忙しい朝でも簡単に食べられる、栄養バランスが整った食事を紹介いたします。

主食・主菜・副菜・汁物・乳製品・果物を組み合わせると、栄養バランスが整います。

忙しい朝は、下記の表の料理を1つずつ組み合わせる という方法はいかがでしょう。

主食	ご飯 パン トースト うどん（冷凍うどんを温める）
主菜	目玉焼き ゆで卵 納豆 焼きウィンナー 鮭フレーク
副菜	レタス トマト きゅうり ゆでもやし（レンジで温める）
汁物	インスタント味噌汁 コーンポタージュ
乳製品	牛乳 ヨーグルト チーズ
果物	りんご バナナ キウイ オレンジ ブルーベリー



泉が丘中調理員さんに聞きました！

～美味しくて簡単にできる朝食メニュー～

と組み合わせると、栄養バランスが整います。



プラス
汁物
乳製品

喫茶ポアロ 安室さんの サンドウィッチ （名探偵コナン メニュー）

主食+主菜+副菜 食パン2枚 ハム2枚 オリーブ油適量 マヨネーズ大さじ1 味噌小さじ1/4 レタス2枚

- ①味噌とマヨネーズを混ぜる。ハムにオリーブ油を塗る。
- ②パンをレンジで温める。
- ③レタスは42℃程度のお湯で洗い、千切りにする。
- ④パンに味噌マヨネーズを塗り、ハム・レタスをはさんで出来上がり。



プラス
主菜
副菜
汁物
果物

塩昆布チーズ おにぎり

主食+乳製品 ご飯150g とろけるチーズ20g 塩昆布5g ごま油適量 のり適量

- ①温かいご飯に、チーズ・塩昆布・ごま油を入れて混ぜる。
- ②おにぎりにし、のりを巻いて出来上がり。



プラス
主食
汁物
乳製品
果物

主菜+副菜

魚肉ソーセージ1本 トマト1個 卵1個 水溶き片栗粉大さじ1 油小さじ1 塩コショウ適量 醤油小さじ1 和風だしの素小さじ1/2

ソーセージと トマト卵炒め

- ①ソーセージは斜め切り、トマトは くし切りにしておく。
- ②卵と水溶き片栗粉を混ぜ、油を熱したフライパンで半熟のスクランブルエッグにし、取り出しておく。
- ③油を熱したフライパンでソーセージ・トマトの順に炒め、調味料と②を加えて出来上がり。

プラス
主食
主菜
副菜
汁物

乳製品+果物

バナナ1本 バニラアイス（又はヨーグルト）100g 牛乳50cc 氷適量

バナナ スムージー

- ①材料を全てミキサーに入れて、スイッチオンで出来上がり。
- ※好きなフルーツを追加しても美味しいです。

プラス
主食
汁物
乳製品
果物

主菜+副菜

袋入り千切りキャベツ100g 卵1個 塩コショウ適量

巣ごもり卵

- ①お皿に千切りキャベツを敷き、中央をへこませ、塩コショウをする。
- ②へこませた箇所に卵を割り入れ、レンジで加熱して出来上がり。

朝食を毎日食べるためには

- ★夜更かしをしない。
- ★毎日決まった時間に食卓につく。
- ★少量でも食べる習慣をつける。
- ★夜食を控える。



令和6年度の『学習と生活のアンケート』では、78.8%の生徒（泉が丘中全学年平均）が毎日朝食を食べていると答えています。目指せ、100%！！