



令和7年度 4月

# 食育だよい

ご入学・ご進級おめでとうございます。

ごはんやパンと何を組み合わせたら  
100%元気になるかな？



ご飯

春らしい暖かな気候になり、新年度がスタートしました。

学校給食は、クラスでの給食準備や、先生方と一緒に給食時間を過ごす大切な時間です。給食時間は、食に関することや生産者の紹介などを放送してもらいます。

ご家庭での食事や学校給食を通して健康管理を行いながら、勉強やスポーツに力を注ぎ、元気に中学校生活を過ごして欲しいと思います。この一年間どうぞよろしくお願いいいたします。



## 朝ごはんが大切なのはなぜ？



大昔から、人間は朝になると起きて活動を始め、夜になると眠りました。この一日のサイクルはとても大切で、朝昼夜のきちんとした生体リズムが順調だと、しっかりと活動ができ勉強や運動も活発に行えます。

そこで重要なのは、朝決まった時間に起きることと『朝ごはん』です。

### 【脳とブドウ糖】

脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖は、約12時間しか脳に蓄えておくことができません。朝食で脳に栄養を送りましょう。

**朝ごはんを食べよう**

①～④がそろった食事をしてね！

- ①パワーの源・主食  
ごはん、パン、めん類、シリアルなど
- ②筋肉や血の源・主菜  
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど
- ③体の調子をととのえる・副菜  
野菜サラダ、おひたし、果物など
- ④汁物/飲み物  
みそ汁、スープ、牛乳など

資料提供：宮崎市学校教育研究会（栄養教諭・学校栄養職員部会）

- |                    |   |          |
|--------------------|---|----------|
| ① 焼き魚+みそ汁          | + | ヨーグルトか牛乳 |
| ② かつお缶+卵+ねぎ        | + | ヨーグルトか牛乳 |
| ③ 卵+粉チーズ+ミックスベジタブル | + | ヨーグルトか牛乳 |
| ④ 納豆+ねぎ            | + | ヨーグルトか牛乳 |
| ⑤ 卵焼き+みそ汁          | + | ヨーグルトか牛乳 |
| ⑥ 野菜入りオムレツ         | + | ヨーグルトか牛乳 |

パン

- |                     |   |          |
|---------------------|---|----------|
| ① ピザソース+野菜+ハム       | + | ヨーグルトか牛乳 |
| ② ベーコンエッグ           | + | ヨーグルトか牛乳 |
| ③ スクランブルエッグ+サラダ     | + | ヨーグルトか牛乳 |
| ④ レタス+魚肉ソーセージ、ケチャップ | + | ヨーグルトか牛乳 |
| ⑤ ゆでキャベツ+ワインナー      | + | ヨーグルトか牛乳 |
| ⑥ ゆで卵か目玉焼き+サラダ      | + | ヨーグルトか牛乳 |

おにぎりの  
中身

- |                     |   |          |
|---------------------|---|----------|
| ① かつおぶし+しょうゆ+チーズ    | + | ヨーグルトか牛乳 |
| ② レタス+かにかま+のり       | + | ヨーグルトか牛乳 |
| ③ きゅうり+ツナ缶+マヨネーズ+のり | + | ヨーグルトか牛乳 |
| ④ 焼き鮭+大葉+ごま         | + | ヨーグルトか牛乳 |
| ⑤ 納豆+卵+のり           | + | ヨーグルトか牛乳 |
| ⑥ しらす干し+卵+のり        | + | ヨーグルトか牛乳 |
| ⑦ 大根葉+塩+ごま油         | + | ヨーグルトか牛乳 |
| ⑧ 塩こんぶ+チーズ          | + | ヨーグルトか牛乳 |
| ⑨ かつおぶし+しょうゆ+ごま     | + | ヨーグルトか牛乳 |
| ⑩ 小松菜+塩+しらす干し       | + | ヨーグルトか牛乳 |
| ⑪ さば缶味付き+ねぎ+ごま      | + | ヨーグルトか牛乳 |
| ⑫ 卵焼き+ハム+レタス        | + | ヨーグルトか牛乳 |
| ⑬ 枝豆+塩こんぶ           | + | ヨーグルトか牛乳 |

資料提供：綾町健康センター

