



食育だより



ごはんやパンと何を組み合わせたら
100%元気になるかな？



ご入学・ご進級おめでとうございます。

ご飯

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＋ウインナー	＋	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



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 ☀

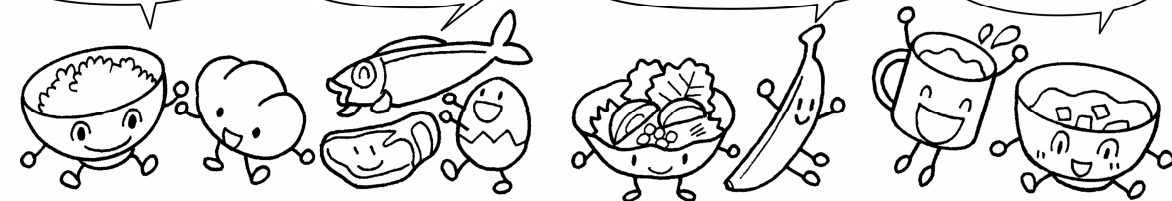
①～④がそろった食事をしてね！

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）

