

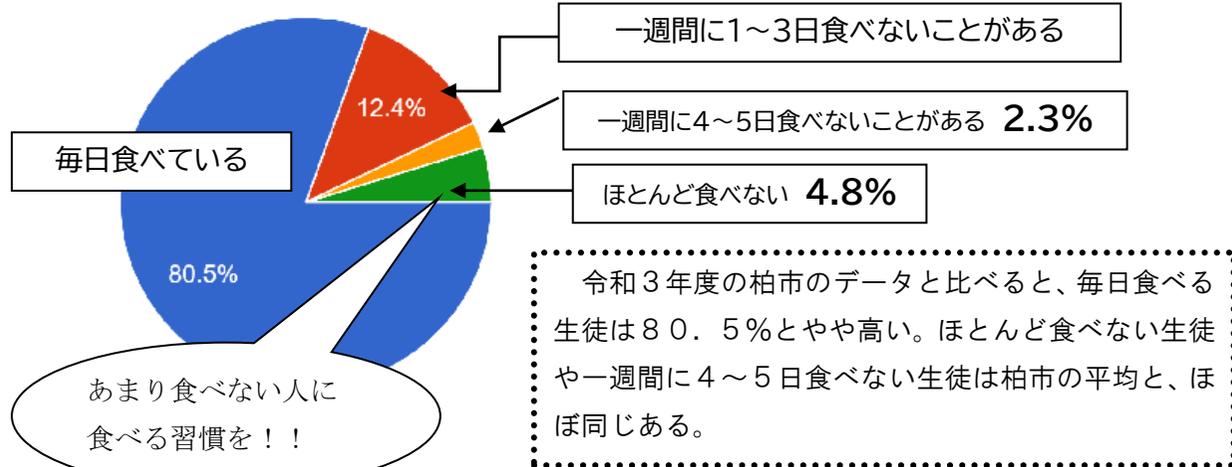
# 食育だより

柏市立豊四季中学校  
令和4年6月7日

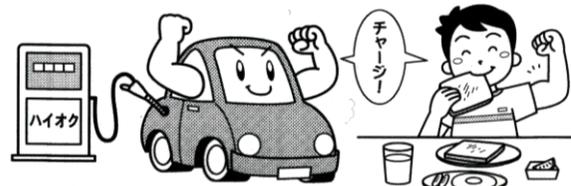
新しいクラスにもだいぶ慣れてきたころでしょうか。1年生も本格的に部活が始まり、大会に向けて練習に励みだす時期だと思います。早寝・早起き朝ごはんをリズムとして習慣化できるように意識していきましょう。

## 毎日欠かさず朝食を食べていますか？

アンケート結果より、  
Q 朝ごはんを食べていますか？



## 朝食を食べなければならない理由は何ですか？



車にガソリンを入れないと走らないのと同じように、人間には食べ物からエネルギーを補給する必要があります。朝起きた時は、前日の夕食から時間が経過しているので、エネルギーが不足している状態です。

学校に行っても「だるい」「授業に集中できない」という人は、朝食ぬきや食べる量の不足が関係しているのかもしれません。1日を元気に活動するためにしっかり朝食を食べましょう。



脳のエネルギー源はブドウ糖  
ごはん、パン、めん類、いも類、砂糖などに多く含まれる炭水化物が分解されてできる。

朝食を食べて、エネルギーを補わないと、脳はエネルギー不足…になります

## 朝ごはんに手軽に食べられる食品

包丁を使わずに食べられるものや、加熱せずに食べられるものを探してみましょう。

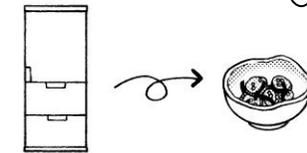


©少年写真新聞社2021

## 朝ごはんの準備の時間短縮ポイント

朝ごはんに前日の残り物を活用したり、加工食品や冷凍食品を活用したりすると、時間の短縮ができます。

★前日の残り物を活用



★加工食品や冷凍食品の活用



©少年写真新聞社2021

前日の残りのお味噌汁や前日のご飯をおにぎりにするなど朝の時短になります。即席のスープを用意しても・・・



## おうちでも意識していますか？

今月は給食の配膳が終わった後、席について喫食するまでの間、配膳を意識してもらっています。そろそろ無意識にそろえる習慣がついてきたでしょうか？



## 給食の卵スープって、卵何個分？



約220個の卵を一つずつ中身を確認しながら割卵します



殻などが入らないようにざるに一度通します。



沸騰した汁の中に少しずつ入れて、作ります。



出来上がり