

## 朝ごはんの役割について

私たちの脳は寝ている間にもエネルギーを使っています。朝起きた時には夜ごはんによってとったエネルギーが不足している状態となっています。朝ごはんを食べると体が目を覚まし、動きやすくなり、1日をすっきり元気にスタートできます。朝ごはんは1日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチです。

### 朝ごはんは3つのスイッチオン



#### <体のスイッチ>



朝ごはんは、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができます。午前中に元気に活動するための力になります。

#### <脳のスイッチ>



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

#### <おなかのスイッチ>



体は朝ごはんをとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝ごはんを食べるとうんちを出しましょう。

### 心がけよう！規則正しい生活習慣

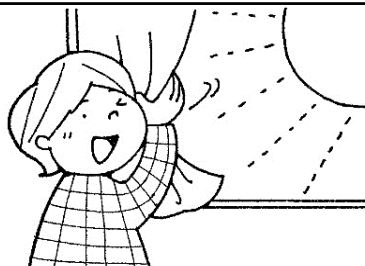
朝ごはんをしっかりと食べるためには、早寝、早起きをして規則正しい生活リズムを身に付けることが大切です。1日を元気に過ごし、健やかに成長するためにも、早寝、早起きをして朝ごはんを食べることを心がけましょう。

#### 早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

#### 早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

#### 朝ごはん



夜ごはんによってとったエネルギーは朝には残っていません。午前中元気に活動するために、朝ごはんを食べましょう。

# 5月 こんだてひょう

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
ごはん 米	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	麦入りごはんのミートボールカレー 米、麦、鶏肉、じゃがいも、人参 玉ねぎ、枝豆
いわしのみぞれ煮 いわし				
切干大根の炒め煮 切干大根、人参、茎わかめ さつまいも、みそ汁				
生揚げ、玉ねぎ、人参				
牛乳				杏仁豆腐・牛乳 杏仁豆腐、桃
9	10	11	12	13
ごはん 米	麦入りごはんの肉みそ丼 米、麦、豚肉、キャベツ、玉ねぎ 人参	スパゲティミートソース スパゲティ、豚肉、玉ねぎ、人参 ピーマン、大豆	たまごパン パン	たけのこごはん 米、たけのこ、人参、油揚げ、枝豆
さばのみそ煮 さば			チキンナゲット 鶏肉、小麦粉、でん粉	鮭フライ 鮭、パン粉
五目煮 鶏肉、大根、人参、こんにゃく、大豆 いんげん		ごまドレッシングサラダ キャベツ、きゅうり、ハム、コーン		
白玉汁 もち、玉ねぎ、人参、ごぼう、長ねぎ	春雨スープ 豚肉、春雨、小松菜、人参		ポトフ じゃがいも、人参、キャベツ、玉ねぎ ウインナー、パセリ	みそ汁 茎わかめ、白菜、人参
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳プリン・ジョア(プレーン)	牛乳
16	17	18	19	20
ごはん 米	ごはん 米	みそラーメン ラーメン、コーン、豚肉、人参、白菜 ちやし	ごまパン(バンズ) パン	麦入りごはんのキーマカレー 米、麦、豚肉、玉ねぎ、人参、大豆 ピーマン
みそだれ肉団子 鶏肉、豚肉、玉ねぎ	オイスターソース炒め 豚肉、たけのこ、人参、玉ねぎ うすら卵		野菜コロッケ・パックスソース じゃがいも、小麦粉、人参、玉ねぎ コーン、いんげん	
糸かまぼこ和え かまぼこ、キャベツ、きゅうり、ごま		さつまいもコロッケ さつまいも、小麦粉、ごま、卵	コーンサラダ コーン、キャベツ	
みそ汁 豆腐、油揚げ、人参	水ぎょうぎスープ 小麦粉、キャベツ、玉ねぎ、鶏肉 豚肉、ねぎ、チンゲン菜		ポークシチュー 豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参	
牛乳	牛乳	牛乳	スライスチーズ・牛乳	フルーツヨーグルト・牛乳 ヨーグルト、パイナップル、みかん、りんご 桃
23	24	25	26	27
ごはん 米	えびピラフ 米、えび、玉ねぎ、人参、コーン いんげん	かしわうどん うどん、鶏肉、ごぼう、人参、舞茸	チーズパン パン	ひじきじゃこごはん 米、ひじき、青菜、しらす
鮭の照り焼き 鮭			鶏肉のごま照り焼き 鶏肉、パン粉、ごま	ちくわの磯辺揚げ ちくわ、青のり、卵、小麦粉
豚肉のしょうが炒め 豚肉、ごぼう、人参、しらたき いんげん		チーズはんぺんフライ すりみ、チーズ、小麦粉	ハムサラダ ハム、キャベツ、きゅうり	
みそ汁 白菜、しめじ、人参	コンソメスープ ベーコン、大根、人参、しめじ		ミネストローネ マカロニ、ベーコン、玉ねぎ、人参	いも団子汁 じゃがいも、大根、人参、ごぼう 長ねぎ
牛乳	アセロラゼリー・牛乳 アセロラ果汁、レモン果汁	牛乳	牛乳	牛乳
30	31			
ごはん 米	麦入りごはんの中華丼 米、麦、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜 たけのこ、きくらげ、うすら卵	主食 (おもちに体を動かすエネルギーのもとになる)	★5月の平均値★  <小学生> エネルギー 719kcal たんぱく質 27.0g 脂質 21.9g  <中学生・高校生> エネルギー 898kcal たんぱく質 33.2g 脂質 26.4g	
さばの照り焼き さば		主菜 (おもちに体をつくるものになる)		
五目きんぴら 豚肉、ごぼう、人参、しらたき、椎茸 ピーマン、ごま	もやしのナムル もやし、きゅうり、ハム、ごま	副菜 (おもちに体の調子をととのえるものになる)		
みそ汁 大根、小松菜、えのき		汁物 (不足しがちな栄養素を補う)		
牛乳	牛乳	デザート・その他・飲み物 (不足しがちな栄養素を補う)		