

ちょうしょく た げん き にち
朝食を食べて元気に1日をスタート！

朝食をぬくとどうなるの？

せいちょうき こ ちょうしょく からだ のう はったつ
成長期の子供にとって、朝食は身体や脳の発達に
ひつよう えいよう ほきゆう たいせつ
必要なエネルギーと栄養を補給するための大切な
しょくじ
食事です。

ちょうしょく ものごと しゅうちゅう
朝食をぬくと、物事に集中できなくなったり、イライラ
したりするなど、心身の不調の原因にもなります。

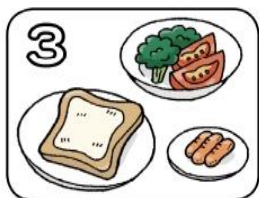
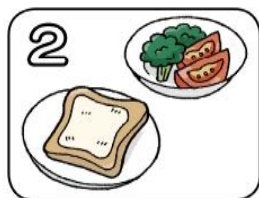
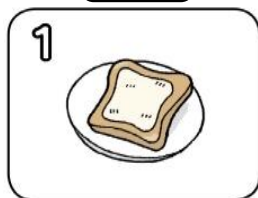


あさ 朝ごはんステップアップ 1・2・3

しゅしょく
主食

しゅしょく びん
主食 + 1品

しゅしょく びん
主食 + 2品



しゅしょく ちょうしょく す ひと するもの びん ついか
主食だけで朝食を済ませている人は、おかずや汁物などを1品ずつ追加していきましょう。
すこ えてる た しょうひん と い いそが あさ かんたん えいよう せつしゅ
少しずつステップアップすることで、栄養バランスや満足度を無理なくアップさせることができます。



Point!

あさ じかん よゆう しょうよく かた
朝は時間に余裕がない、どうしても食欲がわかないという方はバナナやヨーグルト
など、手軽に食べられる食品を取り入れることで、忙しい朝でも簡単に栄養を摂取
することができます。



よる やさい よくあさ じゅんび
夜のうちに野菜やフルーツをカットしておくと、翌朝の準備がスムーズに
なります。また、余ったご飯をおにぎりにしたり、スープや煮物、サラダを作り
おきしておく、朝の負担が軽減されます。

8・9月の給食だより

せすじ の た
背筋をピンと伸ばして食べよう★

しせい
よい姿勢をつくるためのポイント



しせい こんな姿勢はやめましょう

ふだん しょうじちゅう しせい
普段の食事の姿勢を
ふりかえてみましょう。
せなか ま
背中が曲がっていたり、
ひじ
肘をついたりしていませんか？
わる しせい しょうじ
悪い姿勢のまま食事をする、
ないぞう かつぱつ はたら
内臓が活発に働かず、
た もの しょうか
食べ物の消化がうまく
すす
進みません。

しせい こころ
よい姿勢を心がけて
しよくじ
食事をするようにしましょう。



せ
背もたれに
よ
寄りかかっている

ひじを
ついている

よこむ
横向きに
すわ
座っている

かつ えいようか
＜8・9月の栄養価＞

がっこうきゅうしょく じどう せいと にち ひつよう えいようりょう やく りょう とく ふ そく るい
学校給食では児童・生徒が、1日に必要な栄養量の約 1/3 の量をとるようにしています。特に、不足しがちなカルシウム・ビタミン類は、
はんぶん せつしゆ めやす きじゆん しょくざい く あ こんだて さくせい
およそ半分を摂取することを目安としています。この基準をもとに、いろいろな食材を組み合わせで献立を作成しています。

		エネルギー (kcal)	たんぱく質	脂 質	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	V. A (μ gRAE)	V. B1 (mg)	V. B2 (mg)	V. C (mg)	食物繊維 (g)
8・9月分 平均摂取量	小(中学年)	609	15%	28%	303	76	3.4	3.0	197	0.50	0.52	20	4.2
	中学校	725	14%	27%	320	88	4.0	3.5	220	0.61	0.57	24	5.0
文部科学省 学校給食摂取基準	小(8・9歳)	650	摂取エネルギー の13～20%	摂取エネルギー の20～30%	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上
	中学校	830			450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7以上


 へいきんせつしゅりょう
平均摂取量は
 かげつかん へいきん
1ヶ月間の平均で
 きじゅんりょう
基準量になるように
 つと
努めています。

★8・9^{がつ しょう}月の小おかずよい

かこうひん げんざいいょうひょう

＜加工品の原材料表について＞

学校給食センターでは、四條畷市内の小・中学校9校と支援学校1校の給食時間に間に合うよう、当日限られた時間内で調理・配送しています。そのため、小・おかしにおいては、加工品を使用する場合があります。食物アレルギーをもつ児童・生徒への配慮のひとつとして、献立表に小・おかしで使用する加工品の原材料名を掲載しております。ご質問などがありましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。

8月31日 (月) アジフライ アジ・パン粉・小麦粉・乳化剤・食塩・増粘多糖類・水・打粉	9月3日 (木) フランクフルト 豚肉・豚脂肪・食塩・砂糖・香辛料	7日 (月) サバスタミナ漬け サバ・醤油・みりん風調味料・おろしにんにく・豆板醤・水
8日 (火) ボロニアカツ 鶏肉・でん粉・発酵調味料・砂糖・粉末状大豆たん白・食塩・香辛料・鉄含有酵母・増粘剤・加工でん粉・水 (衣) ポテトフレーク・米粉フレーク・食塩・香辛料・でん粉・植物繊維・酵母エキス・水	10日 (木) ブロッコリー入りチーズオムレツ 鶏卵・ブロッコリー・プロセスチーズ・でん粉・砂糖・食塩・水・植物油脂	
14日 (月) 春巻き 豚肉・小麦粉・キャベツ・人参・玉ねぎ・醤油・ラード・油揚げ・粉砕品・粉末水あめ・でん粉・春雨・香味油・ショートニング・植物油脂・大豆粉・椎茸エキスパウダー・ポークエキス・砂糖・コーンフラワー・食塩・酵母エキス・しょうがペースト・亜鉛含有酵母・香辛料・酵母エキスパウダー・たん白加水分解物・加工でん粉・ピロリン酸鉄・水		16日 (水) サワラの味噌漬け サワラ・米味噌・みりん・水・砂糖混合ぶどう糖果糖液糖
25日 (金) サンマの竜田揚げ サンマ・でん粉・白醤油・みりん風調味料・生姜	28日 (月) 野菜入り玉子焼き 鶏卵・砂糖・玉ねぎ・人参・発酵みりん・醤油・穀物酢・でん粉・ほうれん草・食塩・水・菜種油	
29日 (火) フライドポテト 馬鈴薯・植物油脂		