



4月給食だよ!

令和7年4月1日
渋谷区立上原中学校
栄養士 上原かつえ

毎日食べるとよいことたくさん 朝ごはん

エネルギー
になる

体温が上がる

脳の動きが
活発になる

排便し
やすくなる



朝起きた時は、体の中のエネルギーが空の状態です。午前中を元気に過ごすためには、朝ごはんをしっかり食べることが重要です。朝ごはんを食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけでなく、上に示したように、体にとっていろいろなよい効果があります。

無理なく! ステップアップ 朝ごはん

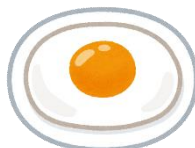
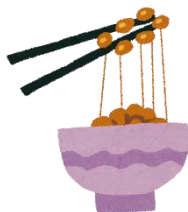
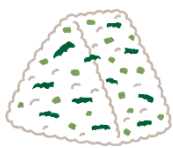
①まずは主食を食べよう



②次に主菜を追加



③次に副菜を追加



朝ごはんを食べていない人は、まずは、ごはんやパン、もち、めん類などの主食を食べる習慣をつけます。

朝ごはんが主食だけの人は、肉や魚、卵、豆製品などのたんぱく質を多く含むおかず(主菜)を追加してみましょう。

主食と主菜を食べている人は、さらに野菜やきのこなどのおかず(副菜)を加えると、栄養バランスがよくなります。

クイズ メンマの材料は?

- ①きのこ
- ②たけのこ
- ③ごぼう



答え ②たけのこ
メンマは、マチクという大型の竹のたけのこを乳酸発酵させたものです。

給食当番 身じたくチェック

- 鼻と口はマスクで隠れている
- 清潔な白衣を着ている
- 帽子から髪の毛が出ていない
- 石けんで手を洗った
- 爪は短く切つてある



体調が悪い時は先生に伝えましょう!