

給食だより

(毎月19日は食育の日)

★家族一緒に読みましょう★



みんな大好き
福井市学校給食
facebook
ページ

令和7年

8.9 月号

福井市学校給食センター

暑い夏は食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。一度リズムが崩れると、立て直すことは大変です。夏を元気に乗り切るためにも、いつも通りの生活をするようにしましょう。

◆ 早寝・早起き・朝ごはんで元気に1日をスタート ◆

☺ 早寝する

睡眠は、心身の疲れを回復させるだけでなく、脳や体を成長させる働きがあります。寝る間際まで、スマホやゲームをしていると、体内時計のリズムが乱れ、熟睡できません。



☺ 早起きする

朝の光を浴びると、脳を活発に動かすホルモンが分泌され、頭がスッキリと目覚め、集中力が高まります。



☺ 朝ごはんを食べる

体は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝起きたときは脳も体もエネルギーが不足した状態です。元気に過ごすために、朝ごはんを毎日食べましょう。



☺ 涼しい時間に体を動かす

比較的涼しい朝や夕方には、なるべく外に出て、熱中症に気を付けながら、体を動かしましょう。



☺ 上手に水分を補給しよう

熱中症は屋内・屋外関係なくかかるようです。こまめにコップ1杯程度の水分を補給しましょう。



簡単！
朝ごはん
レシピ

ツナ缶とミニトマトのトーストサンド

火を使わずにできる♪

材料 (1人分)

- ★食パン(6枚切り).....2枚
- ★ツナの水煮缶.....1/2缶
- ★ミニトマト.....3個
- ★レタス.....1枚
- ★マヨネーズ.....小さじ1

エネルギー...約520kcal

作り方

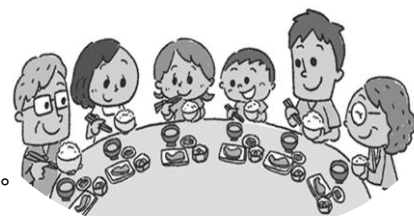
- 食パンをトースターで焼きます。
- トースト1枚にマヨネーズをぬります。
- レタスは食べやすい大きさに手でちぎり、ミニトマトは半分に切ります。ツナの水煮缶を切って軽く絞ります。
- ②のトーストに③をレタス、ツナ、ミニトマトの順番でのせて、もう1枚のトーストではさみます。
- ラップフィルムでびっちりくるんで、軽く押しつぶします。ラップフィルムごと包丁で切って、皿に盛りつけます。

誰かと一緒に食事する「共食」のよさ☆☆

「共食」とは、誰かと一緒に食事することをいいます。「誰か」とは、家族や友だち、クラスの仲間などが含まれています。「共食のよさ」について紹介します。

共食をしている子は、

- ★ 朝の疲労感、体の不調がない。
- ★ 朝食の欠食が少ない。
- ★ 心の健康状態が良い。
- ★ 起きる時間や寝る時間が早い。
- ★ 栄養バランスよく食べている。



【参考「食育ってどんないいことがあるの？エビデンスに基づいて分かったこと」(農林水産省)】