

今月のめあて
朝ごはんを食べよう

**食べて 動いて
よく寝よう!**

令和2年10月に小千谷市立の小学生、中学生に生活習慣に関するアンケート調査を実施しました。その中で、「朝ごはんを毎日食べる子」の割合は小学生で93%、中学生で88.4%でした。

朝ごはんを食べる人の割合を 100%に

小千谷市では、「食べて・動いて・よく寝よう」をスローガンに、子どもたちの学力・体力向上や心の安定のために取り組んでいます。

朝ごはんを食べて、体温を上げ、脳と体をウォーミングアップ

朝ごはんが大切な理由は、1日の始まりのためのエネルギーが得られること、体温が上がって脳や体が目覚めて活発に働くこと、排せつのリズムをつくる役割があるなどです。朝から元気に活動するためにはまず食べることです。毎日の健康のために、朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。

忙しい朝でも
朝ごはんを
しっかり食べて
登校しよう。

朝ごはんの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。

- 納豆
- しらす干し
- のりのつくだ煮
- 明太子
- ハム
- チーズ
- バナナ
- いちご
- ミニトマト
- レタス

朝ごはんの準備の時間短縮ポイント

朝ごはんの前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

月	火	水	木	金
3 憲法記念日 	4 みどりの日 	5 こどもの日 	6 ミニ笹団子 人參サラダ キムチチャーハン もずくスープ	7 五目豆 タラの薬味ソース ごはん 山菜豚汁
10 磯マヨ和え さばの生姜煮 ごはん ほうとう汁	11 牛乳プリン じゃこサラダ ポークカレーライス(麦ごはん)	12 給食なし 	13 谷中1.2年なし ゆずゼリー 浅漬け 笹かまぼこの磯辺揚げ(2個) ソフトめん 和風汁	14 谷中3年なし 豆入りきんぴら あじのさんが焼き ごはん 塩鶏汁
17 谷中3年なし 切干和え キャベツメンチカツ たけのこ 根菜のごま汁	18 さっぱりおひたし 鉄火みそ ごはん 塩肉じゃが	19 にんじんとごぼうのシリシリ 松風焼き ごはん なめこ汁	20 個人用タルタルソース ゆで野菜 カリオフライ 豆腐チャウダー 米粉パンスパン	21 納豆和え 鶏肉の塩麹カレー焼き ごはん わかめのみそ汁
24 和風マカロニサラダ ほっけの照り焼き ゆかり ごはん けんちん汁	25 ローストポテト 豚肉のジンジャー炒め ごはん つみれ汁	26 ココア牛乳プリン 山菜きんぴら丼 みそワントン汁 ごはん 麦ごはん	27 アップルシャーベット きゅうりナムル 揚げぎょうざ(2個) みそラーメンスープ ゆで中華	28 おひたし レバーとポテトの揚げ煮 ごはん レタスと卵のスープ
31 ごま和え 鮭のコーンマヨ焼き ごはん 豆腐の中華煮	31 みまわ えいせい き 身の回りの衛生に気をくばりましょう! ↑牛乳のマークです。 *都合により、献立の内容を一部変更することがあります。 ご了承下さい。 給食当番は静かに配膳をしよう! 机の上に筆入れや教科書を置いたままにしない! 不要なものは置かない!			