

中学校給食通信



令和8年5月
摂津市教育委員会
第110号

新学期が始まり1か月が経ちました。みなさん新しいクラスには慣れましたか？また、勉強やクラブ活動など、充実した毎日を送っていると思います。5月になり毎日の生活リズムに慣れてきたところで、より元気に1日のスタートをきれいな朝ごはんについて考えてみましょう。



朝ごはん、目覚ましスイッチをオン!



脳のスイッチ



勉強する準備ができます。



体のスイッチ



体の体温を上げ、元気に活動することができます。



おなかのスイッチ



胃や腸が動いて、おなかの調子を整えます。

3つのスイッチを入れるには、栄養バランスも大切です

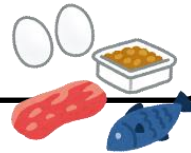
主食

・・・黄色の食べ物
エネルギーのもとになる
ご飯・パン・麺類



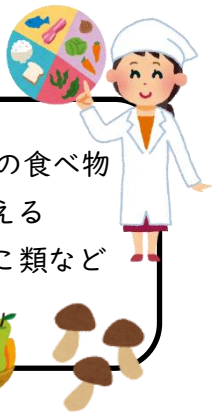
主菜

・・・赤色の食べ物
体を作るもとになる
肉・魚・卵・大豆製品
海藻など



副菜

・・・緑色の食べ物
体の調子を整える
野菜・果物・きのこ類など



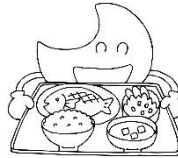
朝ごはんをおいしく食べるために心がけたいこと



早寝・早起きをして、朝ごはんを食べる時間を作る。



前日の夕食は、なるべく寝る2時間前までにすませる。



家族など、誰かと一緒に食べる機会を増やす。



6月のおすすめ! 献立紹介

6月4日(木) ~ 6月10日(水) 歯と口の健康週間

歯と口の健康週間のため、噛み応えのある食材や歯を作るもとになる栄養素のカルシウムがたっぷりとれる食材をたくさん取り入れています。しっかりとよく噛んで食べる意識をつけましょう。

6月23日(火) ごはん もずく入り夏野菜のかき揚げ タコライス

くーぶいりちー(昆布炒め) いなむるち(沖縄風豚汁) 牛乳



6月23日は沖縄慰霊の日のため、この日は沖縄県の郷土料理を献立にしました。タコライスは、おかず容器の具をごはんの上のせて一緒に食べてくださいね。