

9月 給食だより

令和8年
中央市立ちくさ
学校給食センター

2学期が始まりました。9月の初めは夏の疲れが残りがちです。

早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

食べ方、過ごし方に気をつけて健康的な生活リズムをつくらう

食事をする時間を
きちんと決めよう！



朝昼夕の3食を
決まった時間に食
べることで、生活
にリズムがもどっ
てきます。

ゆっくり味わって食べる
習慣をつけよう！



よくかんで味わうと食べすぎたり
むし歯になるのを防ぎ、消化がよ
くなります。

よく考えておやつを
食べよう！



何よりも朝昼夕の食
事が基本です。栄養
のバランスをよく考
え、おやつの時間と
量を決めましょう。

健康的な
生活リズムをつくる
食生活のポイント

毎日体を動かそう！

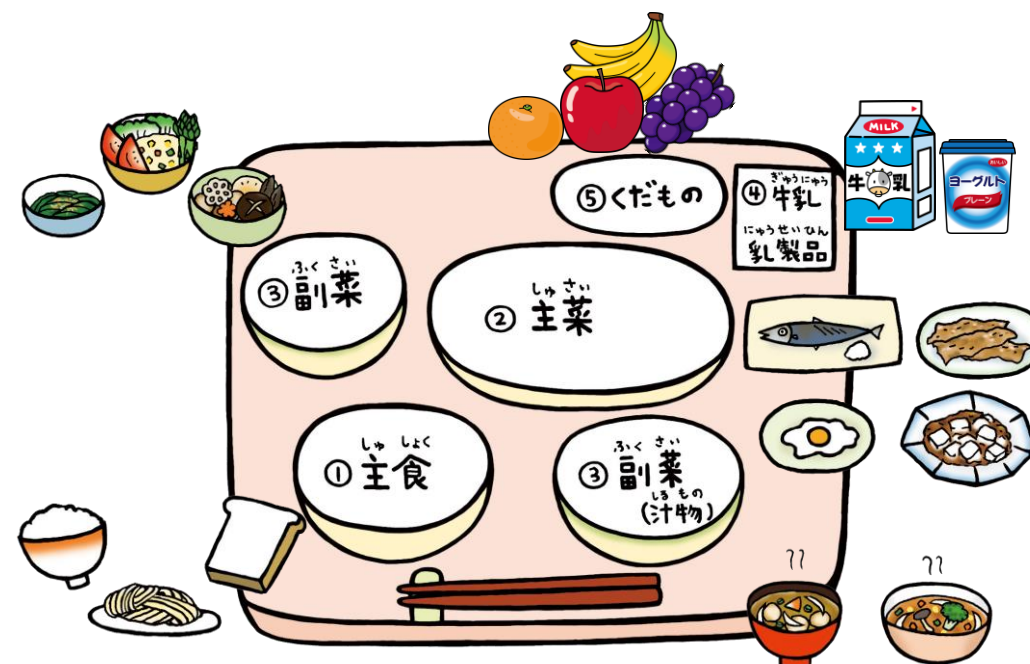


無理なく楽しめる運
動から始めてみま
しょう。食事もお
いしく感じられるよ
うになります。



バランスよく食べよう ～食事の基本形～

体を動かすエネルギーも、体をつくる材料や、体を
病気から守るために必要なものも、すべて毎日の食事か
ら得られます。毎日バランスのよい食事にするためには
「主食+主菜+副菜」がそろった「食事の基本形」を意識
しながら食べることが大切です。



- ①主食 …… 体を動かし、脳をはたらかせるエネルギー源(炭水化物)をたくさん含んだ食べ物。ご飯、パン、めん類など。
- ②主菜 …… 体をつくる材料(たんぱく質)をたくさん含む、肉、魚、卵、大豆・大豆製品などを使った食事の中心になるおかず。
- ③副菜 …… 体を病気から守ったり、調子を整えるもの(ビタミン・無機質(ミネラル)・食物せんい)が豊富な野菜、海そうを多く使ったおかず。みそ汁・スープなどの汁物と2品そろえる。

【さらにそろえたいもの。デザートやおやつに食べてもよい】

- ④牛乳・乳製品… 丈夫な骨をつくるカルシウムが豊富。
- ⑤くだもの …… ビタミンや食物せんいをさらにとることができる。

あさ 朝ごはんクイズ

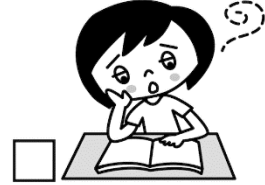
Q1 朝ごはんについて、正しい説明には○、間違っている説明には×をつけましょう。



① 朝ごはんを食べると、体温が下がる。



② 朝ごはんを食べると、集中力がアップする。



③ 朝ごはんを食べないと、ぼーっとしてしまう。



④ 朝ごはんの代わりに昼ごはんや夕ごはんをたくさん食べればよい。



⑤ 朝ごはんを抜くと、ダイエットになる。



⑥ 朝ごはんを食べると、ウンチが出なくなる。



⑦ 朝ごはんを食べるために早く起きる。

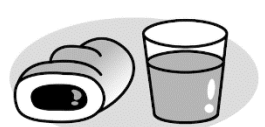
Q2 次のうち、1番からだに良い朝ごはんはどれでしょう？



① 栄養ドリンクとゼリー



② ごはんのみそ汁と焼き魚



③ チョコレートパンと野菜ジュース



④ フライドポテトとチキン

Q3 Aさんは朝ごはんが食べられないと言っています。どうしてだと思いますか？ 前日のAさんの絵を見て、思いつく理由を書いてみましょう。



前日のAさん

こたえ

Q1 : ①=× (体温が上がり血の流れも良くなる) ②=○ ③=○ ④=× ⑤=× (食事の回数を減らすと、肥満などの原因になる) ⑥=× (胃に食べ物が送られると小腸や大腸が動き始め、ウンチも出やすくなる) ⑦=○
Q2 : ② (赤・黄・緑の仲間の食べ物をバランスよくとるだけでなく、よくかむことで脳に刺激を与えることも大切)
Q3 : 夜遅くまで起きていて朝起きられなかったから・夜遅くまでお菓子を食べていておなかがかたかったから

あさ 朝ごはん 3択 クイズ

レベル★=かんたん
 レベル★★=ちよつとむずかしい
 レベル★★★=とってもむずかしい

Q1 朝ごはんを食べると、体にどんな変化が起きる？

① 体温が上がる



② 体温が下がる



③ 何も起こらない



レベル★

Q2 「○寝○起き朝ごはん」という言葉があります。○に入る漢字はどれでしょう？

① 早

② 遅

③ 昼

Q3 朝ごはんをおいしく食べるために、夜できることは何でしょう？

① 毎日違う時間に寝る

② 寝る2時間前までに夕ごはんを食べる

③ 夜食をしっかり食べる

Q4 のうのエネルギーになるのは、どの料理でしょう？

① 目玉焼き

② サラダ

③ トースト

Q5 ごはんと納豆に何をプラスすると栄養バランスがよくなるでしょう？

① やき魚

② 野菜のみそ汁

③ だんご

こたえ **Q1**=① (寝ている間に下がっていた体温が上がりはじめ、元気に動けるようになる)
Q2=① (健康に成長するために「早寝早起き朝ごはん」で生活リズムを整えることが重要)
Q3=② (夜ふかしせず、毎日決まった時間に寝る。寝る直前の食事や夜食は控える)
Q4=③ (頭の働きをよくし、元気に活動するためには、ごはんやパンなどの「主食」が大切)
Q5=② (ごはん(主食)と納豆(主菜)に、副菜となる野菜のみそ汁を加える)

