

# 食育だより

令和6年5月  
真田中学校

## 毎日食べよう 朝食

朝起きた時点では、からだはなかなか目覚めません。そこで、朝食を食べることによって体温が上昇し、血流がよくなります。また、眠っている間に脳の活力になる糖を使いきっているため、朝食を食べて脳を目覚めさせる必要があります。朝食を抜いてしまうと、ほかの2食でたくさん食べてしまうため太りやすくなったり、からだに必要な栄養素がとれなくなってしまいます。

### どうすれば食べられるかな？ 原因を探ってみよう！

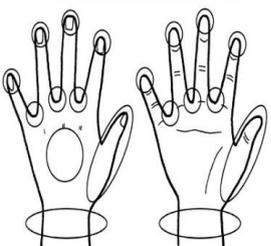
 <p>食べる時間がない</p>	 <p>食欲がない</p>	 <p>食事が用意されていない</p>	 <p>太りたくない</p>
 <p>あと15分早く起きよう。</p>	 <p>前の日に夜食を食べすぎたりしていませんか？</p>	 <p>簡単な朝食を自分で用意してみよう。</p>	 <p>2食にするのは逆効果。かえって太ってしまうよ。</p>

目には見えない **細菌** がいっぱい

石けんで手を洗って  
清潔な手を保とう



手洗いで  
洗い残しやすいところ



○で囲んだ部分は重点的に  
きれいに洗いましょう。

☆給食のレシピ☆

たこ焼き風ポテト（4人分）

- ・じゃがいも 240g
- ・揚げ油 適量
- ・マヨネーズ 15g（大さじ1強）
- ・中濃ソース 22g（大さじ1強）
- ・あおのり 少量
- ・かつお節 2.5g

- ①じゃがいもは乱切りにし、素揚げする。
- ②マヨネーズとソースを混ぜ合わせ、①とからめる。
- ③からめたじゃがいもの上からあおのりとかつお節をかける。