

給食だより 令和7年度 2号

焼津市学校給食センター

大切ですよ朝ごはん！

体を目覚めさせる！

食事をすることで体が温まります。
またかむ動作が脳の血流をよくし、
脳の活動を活発にします。
体内に入った食べ物を消化する
ために内臓も活動し始めます。



健康的な生活リズムをつくり、

すっきり排便ができる！

長い休みで崩れた生活リズムを
もとに戻す力が朝ごはんです。
決まった時間に食べることが良い
生活リズムをつくります。食べ物
が胃腸を刺激し、すっきり排便が
できます。



「安全・安心な食材を使い、素材の味を生かす」



脳のエネルギー源となり、
午前中の学習に集中できる！

脳のエネルギー源は、主食に多い
でんぷんを分解してできるブドウ糖
です。ブドウ糖は体にあまり貯蔵で
きないため、食事から補う必要があり、特に朝の食事は大切です。

1日の食事の栄養バランスが
とりやすくなる。

1日にとるべき野菜の量は大人で350gといわれます
が、昼食と夕食だけでとろうとすると大変です。朝食を食
べる習慣はバランスよい栄養素や食品摂取にも関係します。



食育の取組みを
紹介します



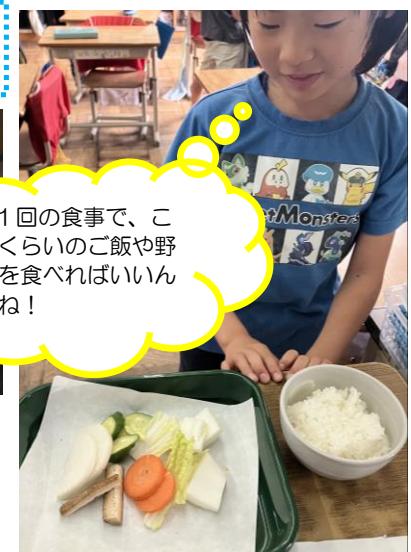
大井川東小学校 3年生 学級活動 「バランスよく食べよう」



食べ物の働きを大きく3つに分類し、それぞれの働きが私たち体にとって欠かせない役割を担っている
ことを学びました。毎日の給食には、多くの種類の食べ物が使われていることを知り、それぞれの働きを
持つ食べ物を組み合わせて給食は作られていることに気付きました。また、自分が食べてきた朝ごはんの
内容を振り返り、3つの働きそれぞれの食べ物を食べることができていたかをチェックをしました。



自分が選択して食べたもの
から体はできているんだな



今朝食べてきた朝ごはん、
赤、緑、黄色の食べ物があったかな？



本物の食品で、自分の体に
必要な量を確認してみたよ