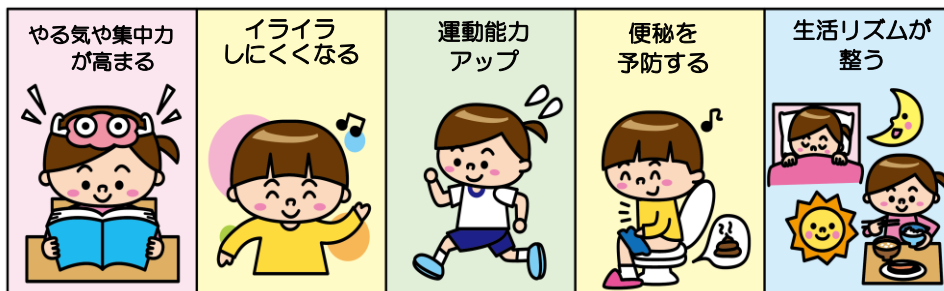


新学期が始まり1か月が経ちました。新しい環境、新しい学習に慣れてきたころでしょうか？  
季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期でもあります。食事、運動、睡眠の生活リズムを整えながら、日々を過ごしていきましょう。

## 元気の基本！ 早寝・早起き・朝ごはん！！

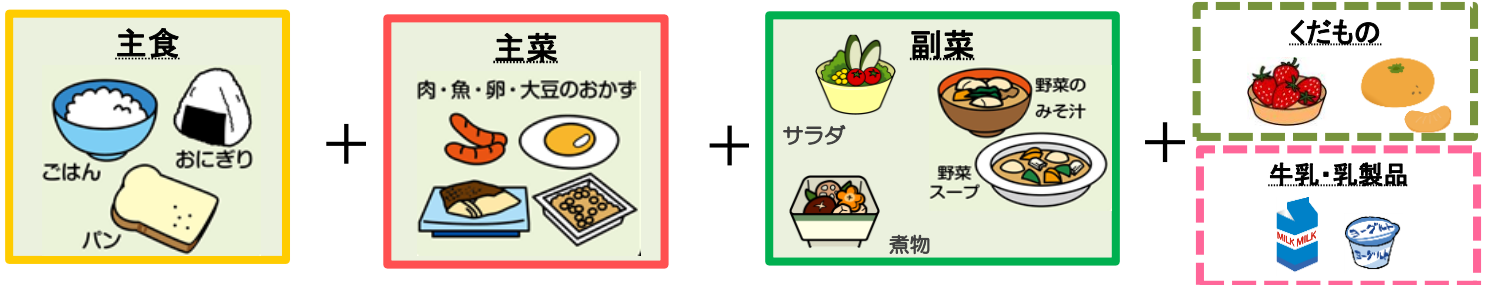
毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど重要な役割を果たしています。

### 朝ごはんの効果



### 栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どのようなものを食べていますか？ ご飯だけ、パンだけ・・・という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、肉・魚・卵・大豆を使った主菜、サラダや煮物など野菜を使った副菜という組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽に取れるくだものや牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。



夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK！



### 悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

#### ！ 食べる時間がありません

…まずは頑張って20～30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。



#### ！ おなかがすいていません

…夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。



Table with columns: 献立名, エネルギーになる, 体をつくる, 体の調子を整える. Rows include 1月 (ご飯, 味噌けんちん汁, etc.), 2月 (たけのご飯, すまし汁, etc.), 3月 (憲法記念日), 4月 (みどりの日), 5月 (こどもの日), 8月 (チキンカレー, ひじきのサラダ, etc.), 9月 (五目ご飯, じゃがいもの味噌汁, etc.), 10月 (黒糖パン, ミネストローネ, etc.), 11月 (ご飯, 豚汁, etc.), 12月 (ペンネポロネーゼ, さつまいもコロッケ, etc.), 15月 (ご飯, チンゲン菜のスープ, etc.), 16月 (ご飯, いも団子汁, etc.).

Table with columns: 献立名, エネルギーになる, 体をつくる, 体の調子を整える. Rows include 17水 (ソフトフランス, コーンシチュー, etc.), 18木 (わかめご飯, 厚揚げと小松菜の味噌汁, etc.), 19金 (きつねうどん, もやしと切干大根の和え物, etc.), 22月 (ポークハヤシライス, キャベツのサラダ, etc.), 23火 (ご飯, 春雨スープ, etc.), 24水 (ハンバーガー, 野菜スープ, etc.), 25木 (十勝豚丼, 豆腐としめじの味噌汁, etc.), 26金 (焼きそば, 青のりポテト, etc.), 29月 (ご飯, ギョウザスープ, etc.), 30火 (ご飯, 野菜の味噌汁, etc.), 31水 (ナン, キャベツとベーコンのスープ, etc.).

献立表には、給食1食あたりのエネルギー量を表示しています。中学校給食のエネルギー量の摂取基準は、830kcalです。

◎牛乳は毎日つきます。 ◎都合により一部献立を変更することがあります。