



一日を元気にスタート！「早寝・早起き・朝ごはん」

★朝ごはんの役割

朝ごはんは、「脳と体の目覚ましスイッチ」です。よりよい朝ごはんを食べて、元気に過ごしましょう。

副菜 (和え物・煮物・サラダ)

●ビタミンや無機質を補給

主食をエネルギーに変えたり、主菜が体温を保つ働きを助ける。腸の働きを活発にする。

主食 (ごはん・パン・めん)

●炭水化物を補給

脳のエネルギー源となり集中力アップ！



主菜 (肉・魚・卵・豆腐の料理)

●たんぱく質やミネラルを補給

体を作るものになったり、体温を上げたりする働きがある。体内時計をリセットしてくれる。

汁物 (みそ汁・スープ)

●ビタミンや無機質を補給

実だくさんの汁は副菜にもなる。

●水分を補給

熱中症予防にもつながる。特に朝ごはんを抜くと、熱中症のリスクが高まる。

主食 + 主菜 + 副菜をそろえよう。

+牛乳・乳製品・果物

★朝ごはん、栄養バランスをチェック！

小学校の家庭科では、3つの食品のグループと五大栄養素、中学校では6つの食品群を学習します。それぞれの仲間をそろえることで、栄養バランスがよくなります。



1群 たんぱく質

2群 無機質

赤

3群 } ビタミン

4群 }

緑

5群 炭水化物

6群 脂質

黄

6つの食品群

新茶の季節にいかがですか？

今月のレシピ

豆腐竹輪の新茶揚げ

《材料》4人分

- 豆腐ちくわ 2本
- 小麦粉 大さじ3
- 片栗粉 大さじ1
- ベーキングパウダー 小さじ1/4
- 抹茶 小さじ1/2
- 水 大さじ2

- 豆腐ちくわを1/4に切る。
- 衣の材料をさっくりと混ぜる。
※様子を見て、水の量を調節してください。
- 豆腐竹輪に衣をからませ、180℃に熱した油で揚げる



柏耆町のホームページでは、毎月の献立表や給食だより、毎日の給食メッセージ、使用している地元食材、給食写真を紹介しています。

是非ご覧ください！

柏耆町学校給食キャラクター
給まいちゃん

