

2学期を元気にスタート！

朝ごはんをしっかり食べよう！

夏休みが終わり、2学期が始まりました。残暑の厳しい日が続いています。休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、日中にはだるさを感じたりする人が多くなります。これは休み中に生活リズムが乱れてしまったためです。毎日、朝ごはんを食べることで、乱れてしまった生活リズムが整い、午前中を元気に活動することができます。朝ごはんを食べる習慣をしっかり身に付けましょう。

・ ・ ・ ・ ・ 朝ごはんの効果 ・ ・ ・ ・ ・



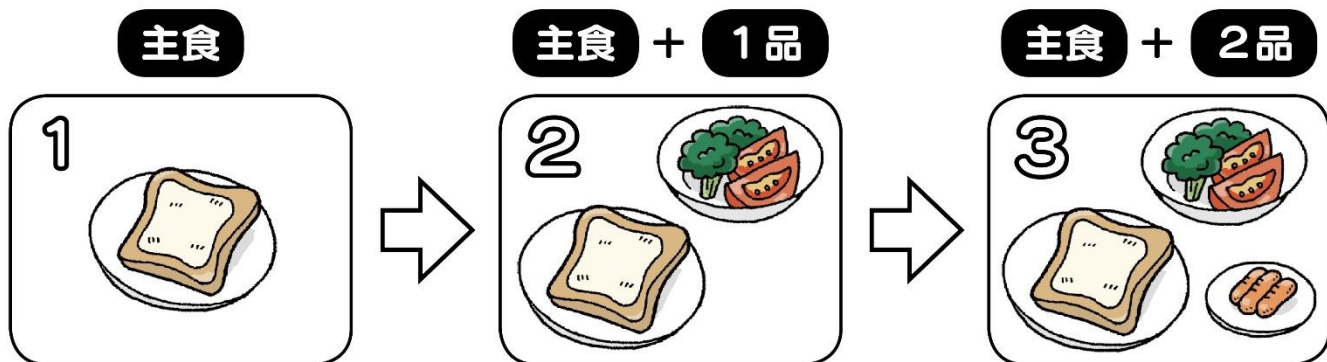
朝ごはんを食べることで、エネルギーや栄養素が補給され、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よく噛んで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送りこまれると腸が動き始めて朝の排便を促します。

Q. 食欲がない時はどうすればよいの？

A. 朝、食欲がない人は、前日の生活をふりかえてみましょう。夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れたりしていませんか？まずは、早寝・早起きを心がけ、朝からおなかがすくように生活リズムをととのえましょう。



朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜や肉、魚、たまごなどのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

～給食レシピから～

コーンたまごスープ



ふわふわたまごと甘いコーンがおいしいスープです。体もあたたまり、一日のスタートにぴったりです！

<材料(4人分)>

- たまご 1~2個
- ホールコーン(缶もしくはパウチ) 60g
- にんじん 40g
- たまねぎ 80g
- 水 800ml
- コンソメ 小さじ1
- 塩コショウ 少々
- ★ 淡口しょうゆ 小さじ1と1/3
- 乾燥パセリ 少々

- ① にんじんはいちょう切り、たまねぎはくし切りにする。
- ② 鍋に水とたまねぎ、にんじんを加えて強火にかける。
- ③ 沸騰したら、コーンと★を加えて中火で煮る。
- ④ 溶きたまごを加え、火が通ったら乾燥パセリを加えて完成！

お知らせ

2学期の給食に京都産和牛などの高級食材を使用する日があります。新型コロナウイルス感染症の影響により、外食需要等が激減し、これらの食材の在庫が増加している現状があります。京都の畜産等を推進するために、補助金を受け、京都府産の食材を給食で使用することになりました。味わっていただきましょう。

本年6月に市内全小学校で給食アンケートを実施したところ、「学校給食は好きですか」という質問に、81%の児童が「大好き」「好き」と回答しました。

