2018（平成30）年度

小松島市学校給食カレンダー

朝ごはんを食べよう

●このカレンダーの使用方法

このカレンダーは毎月旬の野菜を使った、小松島市の学校給食で提供される献立を紹介しています。
材料や作り方は裏面に載っていますので、参考にして下さい。

利用後はミシン目をきりとると、12か月分のレシピ集が出来上がります。カレンダーを使い終わったら、レシピ集としてお使い下さい。

1日のスタートは朝ごはんから！

朝ごはんの役割 ～3つの「めざましスイッチ」～

◆体のめざましスイッチ

睡眠中に下がった体温が上がるので、血行がよくなり、体が活動しやすい状態になります。

◆脳のめざましスイッチ

脳にエネルギーが補給されるので、集中力や記憶力がアップします。

◆おなかのめざましスイッチ

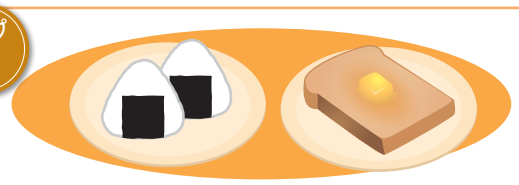
食べ物が入ってくることで胃や腸が刺激され、排便を促します。

朝ごはんに何を食べればいいの？

「主食＋主菜＋副菜＋汁物（飲み物）」をそろえると、栄養バランスがよくなり、理想的な朝ごはんになります。

朝ごはんをステップアップ！

ステップ1

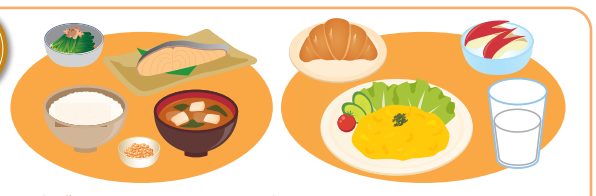


まずは食べる習慣をつけましょう。脳のエネルギー源となるブドウ糖を多く含む主食を食べることで、朝から活動的に過ごせるようになります。

ステップ2

主食を食べている人は、何かもう1品加えてみましょう。主菜・副菜・汁物（飲み物）の中から、食べやすいものをプラスすることで、栄養バランスがぐんとアップします。

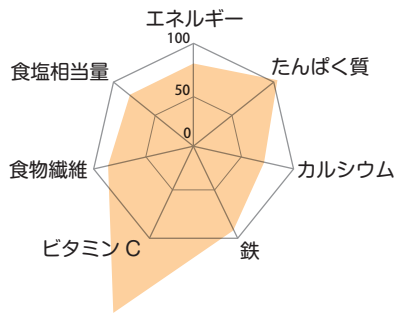
ステップ3



脳がブドウ糖をエネルギーとして使うためには、ビタミン・ミネラルなど多くの栄養が必要です。「主食」「主菜」「副菜」「汁物（飲み物）」がそろった理想の朝ごはんを目指しましょう。

作成　小松島市学校食育推進委員会　発行　小松島市教育委員会　表紙イラスト　小松島南中学校　杉本（すぎもと）　美来（みく）

	基準（小学校中学年）
エネルギー (kcal) ……	640
たんぱく質 (g) ……	24
カルシウム (mg) ……	233
鉄 (mg) ……	3.0
ビタミンC (mg) ……	20
食物繊維 (g) ……	5.0
食塩相当量 (g) ……	2.5未満



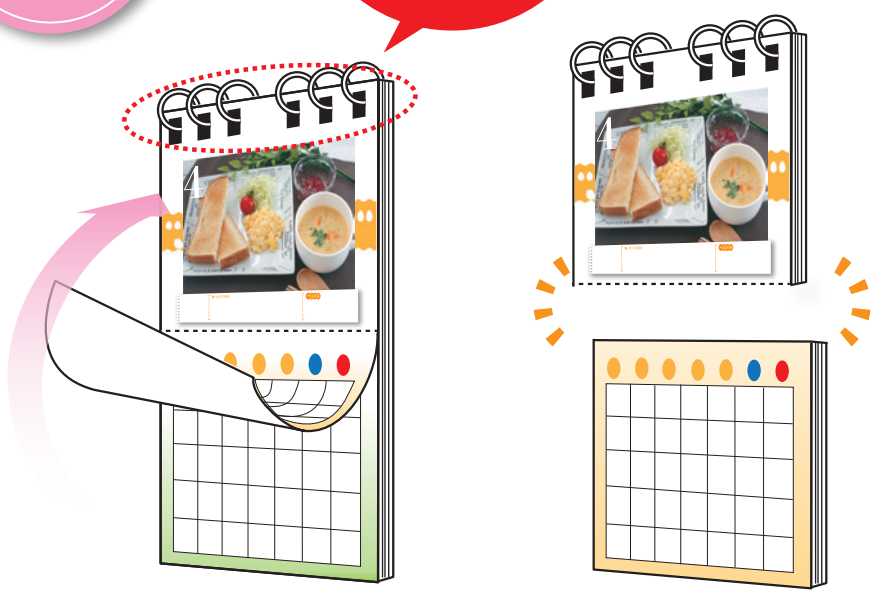
レーダーチャートの見方について

１人分の朝食の栄養バランスを、小学校中学年の給食における基準値を100として比較しています。
（カルシウムのみ、１日にとりたい量の1/3に設定しています）

★印のついた献立は、学校給食に出てくる献立です。

学校給食カレンダーの使い方

リング部をちぎらないで使ってね



月が変わったら**そのまま**めくる。

１年間使ったあと**最後に**ミシン目を切り離せばレシピ集に！