

10月給食だより

上尾市立上平小学校 令和7年10月1日発行

スポーツには食事がカギ!

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。
 スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに
 朝ごはんをしっかり摂ること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分に
 とることが大切です。



1学期に「早寝 早起き 朝ごはん」に関するアンケートにご協力いただき、ありがとうございました。

朝ごはんを食べているかどうかの集計結果になります。

	必ず食べる	一週間に1日～2日 食べないことがある	一週間に3日～4日 食べないことがある	ほとんど 食べない	回答総数
1年生 (73人)	71	0	2	0	73
2年生 (63人)	57	5	0	1	63
3年生 (73人)	71	2	0	0	73
4年生 (83人)	75	7	1	0	83
5年生 (80人)	78	0	1	1	80
6年生 (81人)	72	7	1	1	81

朝ごはんを必ず食べるとの回答が9割ほどある一方、ほとんど食べない、食べないことがあるとの回答も見られました。

忙しい朝の時間ですが、何か1品でも口に入れることから始められると良いですね。

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり



おにぎり+みそ汁



おにぎり+みそ汁+卵焼き



埼玉県教育委員会の食育推進リーフレットに掲載されている、朝ごはんのメニューです。

リーフレットは埼玉県教育委員会ホームページにてご覧いただくことができます。

短時間で作れる！朝ごはんに挑戦！公益財団法人 埼玉県学校給食会

【小松菜と鮭のおにぎり & 超お手軽みそ汁】



超お手軽みそ汁のレシピ

- ① お椀に乾燥ワカメをひとつまみ（1gくらい）を入れる。
- ② みそを大さじ2/3くらい（10gくらい）のせ、熱いお湯を200g注いで混ぜたら出来上りです。

小松菜と鮭のおにぎりのレシピ

- ① 温かいご飯に小松菜、鮭フレーク、ごまを混ぜておきます。
 - ② 海苔で巻いておにぎりにすれば、食べやすい朝食の一品になります。
- ※冬は小松菜をさっと、ごま油で炒めてから混ぜると、美味しいです！
 （水気をよく切った小松菜をごま油でさっと炒め、少量の醤油で味をつけるだけ！）

