



食育だより

令和 7 年 度
第 2 号
京都府立舞鶴支援学校

新年度に入り、早くも2か月が過ぎようとしています。だんだんと生活にも慣れてきた一方で、疲れの出やすい時期です。食の進みにくい日もあるかと思いますが、栄養や食べやすさ等も工夫した食事をしっかりととりましょう。また、夜は十分に休養をとって体調を整えましょう。

朝ごはんを食べていますか？

★ 朝ごはんチェック ★

ぜひ、話題にしてみてください！



① 今日の朝、朝ごはんをしっかりと食べられましたか？

☐ しっかり食べた ☐ 少し食べた ☐ 食べられなかった

② どんな朝ごはんを食べましたか？

☐ ごはん・パンなど ☐ 肉・魚・たまごのおかず ☐ 野菜のおかず

☐ 汁物（みそしる・スープ） ☐ 果物 ☐ 飲み物

③ （①で「食べられなかった」と答えた人）食べられなかったのはなぜですか？

☐ 時間がなかった ☐ 食べたくなかった ☐ いつも食べない ☐ その他

朝は忙しく簡単に済ませたり、食べられなかったりすることの多い朝ごはんですが、実はとても大切な意味があります。朝ごはんには、睡眠中に低下した体温を上げて、一日の始まりに脳や身体機能をウォーミングアップさせる効果があります。体にとって目覚まし時計のような存在なのです。

〈 超簡単！ 朝ごはんレシピ 〉

みそ玉で手軽にみそ汁



だし味噌、ねぎ、わかめを混ぜ合わせる。ラップで丸める。
(500円玉くらいの大きさ)
冷凍保存しておけば、お湯を注ぐだけでみそ汁の完成。
お好みに具材を変えてもok。

好きなインスタントスープでOK★ 野菜たっぷりスープ



汁碗(マグカップでも可)に冷凍野菜またはカット野菜を入れてラップをかけて、約1分間電子レンジにかける。
そこにインスタントスープとお湯を注いで完成。

★焼き魚の冷凍保存もおすすめです！電子レンジで温めてすぐに食べられます！
朝食の1品にも、ほぐしてご飯にかけてふりかけ風にも良いです。

給食の様子紹介

～高等部～

学校給食の時間は、友達や指導者とおいしさを共感しあったり、食材について感想を言ったり、授業のことや遊んだことを話したりするなど、大切な機会になっています。

5月9日(金)はハヤシライスでした。登校時の何人かの会話に「今日の給食はハヤシライス!」と楽しみにしている様子がありました。おいしくいただきました。



5月9日(金)の給食献立

ハヤシライス 牛乳
さっぱり海藻サラダ

児童生徒の個々に応じた給食を提供するために、刻み食やペースト食、アレルギー対応食等にも対応しています。

