

スクールランチ

9月



朝ごはんをしっかりと食べましょう



頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果

朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切になります。

わたしたちの体には、時計遺伝子という仕組みがあり、朝ごはんを食べることで1日の活動をスムーズに始めることができますようになります。子どもたちと一緒に朝ごはんをきちんと食べることの大切さを、改めて見直してみてもいいでしょうか。



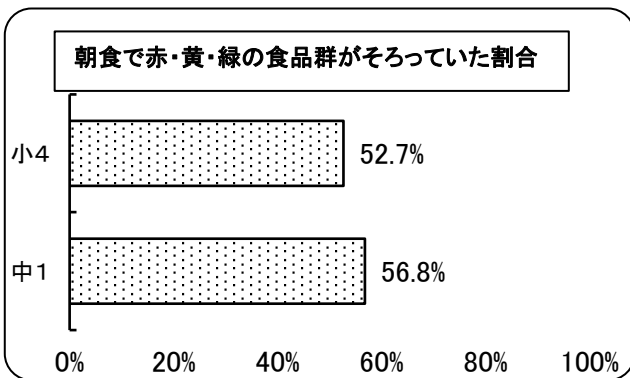
朝ごはん 何を食えばいいのかな？



- ①主食は炭水化物が多く、エネルギーになります。
 - ②主菜はたんぱく質が多く、体をつくります。
 - ③副菜はビタミン、ミネラルが豊富。体の調子をととのえます。
 - ④汁物などは水分を補給する役割があります。
- ①～③で足りない栄養素を補います。

朝ごはんはバランスが大切。
①～④をそろえましょう！

③副菜 野菜、果物など	②主菜 魚料理、肉料理、卵料理など
①主食 ごはん、パン、めん類など	④汁物 みそ汁、スープ、牛乳など



小笠地区学校保健会
令和3年度食生活アンケート結果より

朝は時間がなく、栄養バランスのよい食事をとるのが難しいですね。

そんな時は、汁を具たくさんにしたり、パンに野菜やチーズをトッピングしたりするなど、ちょっとした工夫で栄養バランスがよくなります。

朝食をしっかりと食べて、頭も体も元気にスタートさせましょう。



9月 御前崎市
“旬”の特産品

遠州夢咲牛

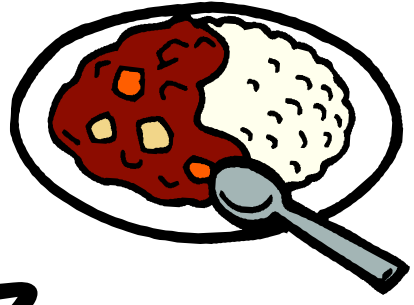
詳しくは裏面をご覧ください。



ぎゅーにく
9 / 29 (水) は

遠州御前崎

名物



夢咲牛ハヤシライス を食べよう！



ハヤシライスに入っている遠州夢咲牛とは？



平成4年に、JA遠州夢咲管内で生産されている黒毛和牛のブランドとして立ち上げられました。県下でも、最も歴史と受賞実績があるブランドです。また令和元年度には、「御前崎ブランド」にも認定されました。

遠州夢咲牛になるための認定基準は？



生後21ヶ月齢以上の黒毛和種の肉牛で、日本食肉格付協会の規格による肉質等級3等級（A3ランク）以上の枝肉を基準として認定されます。

遠州夢咲牛はどのように育てられている？



市内5戸の農家により、約770頭飼育されています。何年もかけて研究・開発された飼料を与え、徹底した飼養管理を行い、健康を第一に大切にのびのびと育てられています。

御前崎レザー“夢咲” ～遠州夢咲牛革製品プロジェクト始動～

生産者により1頭1頭大切に育てられた遠州夢咲牛の皮に注目し、商品開発をするプロジェクトが始まりました。今後どんな夢咲牛の革製品が誕生するのか、レザークラフト体験等、みなさんが「御前崎レザー“夢咲”」に触れられる機会をお楽しみに！！

◇・◇・◇ **御前崎の食の魅力** ◇・◇・◇

遠州夢咲牛の他にも御前崎市ではたくさんの農畜水産物が生産、水揚げされています。

どんな農畜水産物があるのか見てみよう！！

御前崎の食の魅力探し→

御前崎うまいみさき HP

