



給食だより

令和7年度 5月号
那須烏山市学校給食センター
TEL : 88-2135
FAX : 88-0168

成長期にある小中学生のみなさんにとって、「朝ごはん」は元気に1日をスタートさせるうえでとても大切な食事です。「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べるなど、内容にも気をつけ、しっかり食べてから登校するようにしましょう。

朝ごはんをレベルアップしよう！

朝ごはんは、体を目覚めさせ、1日を元気に過ごすためにとても大切な食事です。

おかずの種類や組み合わせにも気を付けて食べると、栄養バランスが整って、内容が充実します。

レベル1 何も食べない くだものや牛乳・ヨーグルト、小さいおにぎりやパンなど、手軽に食べやすいものを食べることから始めてみましょう！	
レベル20 主食だけ 汁物を足すと良いです。 最初はカップスープやインスタント味噌汁などから始めてみましょう！	
レベル50 主食と汁物 体を作るもとになるおかずを足すと、さらにパワーアップ	
レベル80 主食と汁物と主菜 もう1品、野菜のおかずを足すと、もっと元気になれるかも！	
レベル100 主食と汁物と主菜と副菜 すばらしい朝ごはんです ✨ くだものや牛乳・ヨーグルトなどを足すと、さらに素敵！	

主食

こめ・パン・めんなどで、たんぱく質が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。

主菜

魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるものになります。

副菜

野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子をととのえます。

汁物
(飲み物)

水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。

無理なく続ける朝食

一汁一菜

いちじゅういつさい
一汁一菜とは、主食のごはんに汁物が一品、菜（おかず）が一品の献立のことです。朝食で品数を多くすることは大変なので、まずは一汁一菜を参考にしてみませんか？品数が少ない分、汁物に野菜をたくさん入れて、無理なく栄養バランスのよい朝食を続けましょう。