



令和6年度

# 給食だより

高岡市立こまどり支援学校

富山県立高志支援学校高等部こまどり分教室

残暑が厳しい日が続いています。暑さに負けないように、しっかり朝ごはんを食べて生活リズムを整えましょう。

**朝ごはんで三つのスイッチをON!**  
朝ごはんを食べることで、脳にも体にも1日の始まりを知らせることができます。

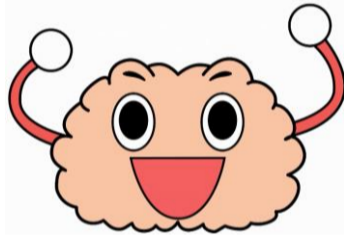
## 身体のスイッチ

体温が上昇して、  
元気に活動できます。



## 脳のスイッチ

脳に栄養が送ら  
れるので、勉強に  
集中できます。



## 腸のスイッチ

腸の働きが活発  
になります。



## 四つの「し」を合わせて「しあわせ」朝ごはん

四つの「し」を組み合わせた「しあわせ」朝ごはん、バランスのよい朝ごはんを心がけましょう。  
高岡市公式クックパッド「高岡にここキッチン」には、高岡市の栄養教諭・学校栄養職員が考えた簡単  
朝食レシピが掲載されています。ぜひ参考にしてください。

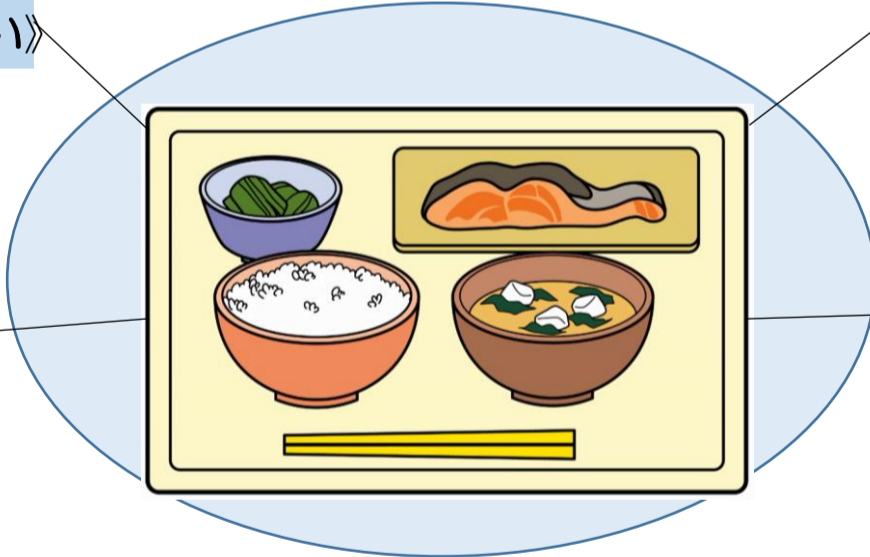


### 副菜《しんせんやさい》

野菜・きのこ・  
海藻等、ミネラル  
を多く含む料理

### 主食《しゅしょく》

ごはん・パン・  
麺類等、炭水化物  
を多く含む料理



### 主菜《しゅさい》

魚・肉・卵・豆等、  
たんぱく質を多く含む  
料理

### 汁物《しるもの》

他のメニューで  
足りない栄養分を  
補う料理

## 今月の給食より

### 9月19日(木) 高岡食19丼献立 「高岡野菜の五目あんかけ」

高岡産のしいたけの他に、玉ねぎ、人参、黄ピーマン等のたくさんの野菜のうま味が「ぎゅっ」と詰まった丼です。しいたけは、骨や歯をつくるカルシウムや、カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDを多く含みます。また、食物繊維も多く、お腹の調子を整えてくれます。地元の恵に感謝していただきましょう。



