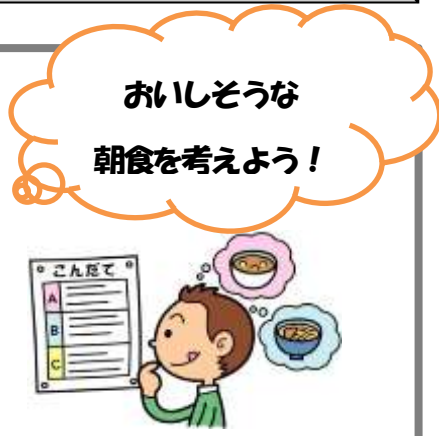


令和8年度 フォトコンテスト 募集について

大阪府内の中学生を対象にフォトコンテストを実施します。興味がある人は、以下をよく読んで、参加してください。

- 1.テーマ 「こんな朝食食べたいなあ!『わたしの幸せ朝ごはん♪』」
- 2.応募対象者 大阪府内の中学生(個人の応募のみ、グループでの応募は不可)
- 3.応募方法 「令和8年度 フォトコンテスト」応募用紙(A4サイズ)を使用し、応募用紙に献立テーマ・ピーアールポイント・献立名と使用した材料名を記入してください。
 応募用紙の記入は、応募者本人が自筆(手書き)してください。文字のデータ入力等は不可とします。(事情がある場合は代筆可)
 休日に**自らが工夫して調理した朝食**を撮影し、写真(2L判サイズ横向き)の裏面に氏名を記入後、応募用紙に貼り付けてください。
 募集要項、応募用紙等は学校にあります。大阪府学校給食会のHPからもダウンロードができます。(サイズ変更不可)
 ※応募作品は返却いたしません。
 ※入賞作品に選ばれますと、後日写真のデータが必要になる場合があります。写真データは大切に保管しておいてください。
- 4.応募締切日 令和8年9月4日(金) 学校へ提出してください。
 ※給食センターでとりまとめて郵送します。余裕をもって学校へ提出してください。



入賞者には、学校を通じて通知します。また、応募者全員に参加賞があります。入賞作品につきましては、大阪府学校給食会の広報誌、ホームページなどで紹介されます。

※入賞すると、学校名・学年・氏名・作品名が公表されることをご理解の上、参加をしてください。

朝食を食べることによる効果は・・・

体温や脈拍の上昇効果

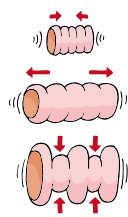
睡眠時は、起床時よりも体温が低く保たれ、脈拍も減少します。朝食をとるという行為により、消化器官、すなわち筋肉でできている食道や胃、腸などが運動を開始し、その運動によって得られた熱が体温の上昇を助け、脳をはじめ体中が活動を行うための準備を整えます。

エネルギー源の補給

私たちの体は、寝ている間もエネルギーを使っています。つまり起床時は、エネルギーや、エネルギーを作るために必要な栄養素が少ない状況といえます。このため、朝食で午前中に使うエネルギーや栄養素を補充しなくてはなりません。

便秘の予防

胃の中に食べ物が入ってくると大腸が蠕動運動を起こし、排便を促します。朝食をとることにより、排便のリズムが作られることから、朝食を抜く習慣があると便秘の原因となる可能性があります。



体温維持の効果

朝食をとることにより、午前中、体温が上昇した状態を維持することができ、体のリズムを崩さないという理由だけではなく、午前中の時間にやりたことを充実して行うためにも、朝食をしっかりバランスよく食べることが重要です。

良質な睡眠のため

朝ご飯をバランスよく食べると、日中は穏やかに過ごすことができ、夜も眠くなり睡眠の質が確保されることとなります。夜の質の良い眠りは、朝ご飯によって作られます。

参考：中学生用食育教材(文部科学省)

教科書メニュー ～わらびもち～

河内長野市の給食には、季節や行事に合わせた和菓子が登場します。ひな祭り(上巳の節句)には「ひしもち」、子どもの日(端午の節句)には「ちまき」、中秋の名月には「月見団子」、などです。これらには先人の知恵や願いが込められています。

わらびもちは見ても涼しげで、にっぼんの暑い夏にぴったりのお菓子です。

小学校1年 道徳

「にっぼんのおかし」

「わたし」がおばあちゃんへのお土産を買いに和菓子屋さんへ行くと、金魚が氷の中を泳いでいるようなお菓子がありました。するとお店の人が、「日本の夏は暑いし、昔はクーラーもありませんでした。少しでも涼しく過ごせるようにと作られているんですよ。」と教えてくれました。お母さんが「お菓子は、季節や行事によって変わるのよ。この金魚のお菓子にしましょうか。」と言いました。おばあちゃんが何というか、楽しみです。