



しよく いく

食育だより

むつみちゅうぶしょうがっこう
六ツ美中部小学校

えいようきょうゆ さかもとふみよ
栄養教諭 坂本文代

だいごう
第2号



しんがっき はじ はや つき た がつ きごう
新学期が始まり、早くもひと月が経ちました。5月は、気候がおだやかですごしやすい時季
ですが、きおん きゅう あ うえがこともあります。うんどうかい れんしゅう
運動会の練習 もはじまりますので、たいちょうかんり
体調管理に
ちゅうい ひつよう げんき がっこうせいかつ おく はやね はやお
は注意が必要です。元気に学校生活を送るためにも、早寝、早起きをして、きちんと朝食を
とり、せいかつ
生活リズムをととのえましょう。

しよく じちゅう しせい

食事中の姿勢をチェックしよう

きゅうしよく ようす み も わる しせい た ひと み しせい
給食の様子を見ているとおわんを持たず、悪い姿勢で食べている人を見かけます。姿勢
よく食べることは、みただけでなく からだ たいせつ
見た目だけでなく体にも大切なことです。せなか ま
背中が曲がっていると、お
なかがくるくると、た もの
食べ物がスムーズに からだ えいよう
体の栄養になりません。ただ しせい
正しい姿勢で、おわんを
もって た
持って食べましょう。



おわんを持って、姿勢よく
食べることができているね!



ちょうしょく た げんき
朝 食 を食べて元気になろう

みなさんは、毎日きちんと
朝食を食べていますか。元
気に1日を過ごすためには、
朝食が大切です。朝食を
食べると体温が上がり、体
目覚めます。脳の活動に必要
な栄養もとることができるの
で、集中力が高まります。
朝食を食べている人と、
食べてない人を比べてみま
しょう。

食べている人



食べていない人



かんたんちょうしょくづく
簡単朝食作りにチャレンジ！

ピザトースト

☆材料 (1人分) ☆

- 食パン …… 1枚
- とろけるスライスチーズ …… 1枚
- ピザソース …… 大さじ1
- 野菜 …… 適量

※野菜は、玉ねぎ、トマト、ピーマン
など冷蔵庫に残っている野菜なら何
でもOK。

☆作り方☆

- ① 食パンにピザソースをぬる。
- ② 野菜をうすく切り、①にのせる。
- ③ スライスチーズをのせ、オーブントース
ターでチーズがとろけるまで焼く。

キャベツとハムの樂ごもり卵

☆材料 (1人分) ☆

- 卵 …… 1個
- キャベツ …… 60g
- ハム …… 1枚
- 塩・こしょう …… 少々
- 油 …… 少々

☆作り方☆

- ① キャベツとハムはせん切りにする。
- ② 熱したフライパンに油を入れ、①を炒め
て、塩・こしょうで味付けをする。
- ③ 耐熱容器に②を敷き、卵を割り入れる。
- ④ 破裂防止のため、黄味つまようじで小さ
な穴を数個開け、電子レンジで約1分半加
熱する。