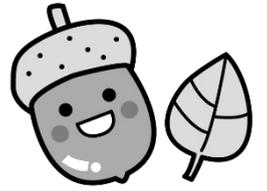


食育たより

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4号



なつやす お がつき はじ やす あ あさお なん
夏休みが終わり、2学期が始まりました。休み明けは、朝起きられなかったり、何となく
からだ おも しょくよく たいちよう ひと おお せいかつ
体が重かったり、食欲がわかなくなったりと、体調をくずす人が多くなります。これは、生活
リズムの乱れや、夏の疲れが原因です。生活を見直し、元気に学校生活を送れるようにしま
しょう。

< 生活リズムを整えましょう >

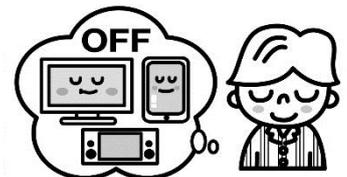
せいかつ ととの きそくだ せいかつ たいせつ あさお たいよう ひかり あ
生活リズムを整えるためには、規則正しい生活が大切です。朝起きたら太陽の光を浴びて、
あさ あさごはんをしっかりと食べることが大切です。そして、夜ふかししないで、早めに寝るように心
がけましょう。



チェック

生活リズムを整えるために

- 毎日、朝ごはんを食べる。
- 早起きをして、朝の光を浴びる。
- 1日3食を決まった時間に食べる。
- 夜寝る前は、あまり明るい光を浴びないようにする。
- 早く寝る。



寝る前は、テレビやゲーム機、スマートフォン
の使用はやめて、ゆったり
とした気持ちで過ごしましょう。

< 朝ごはんを食べて脳と体にスイッチオン! >



朝起きた時の脳と体は、エネルギーが切れた状態になっています。それが、

朝ごはんを食べることによって、脳や体にスイッチが入ります。そして、体温も上がり、脳に

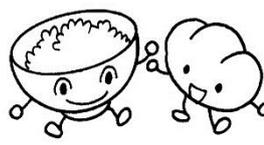
もエネルギーが補給され、脳や体が活動を開始するために目覚めるのです。

しっかり朝ごはんを食べて、脳と体にスイッチを入れましょう!



①～④をそろえた食事をしましょう

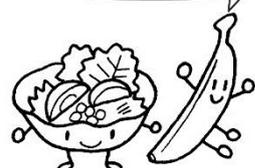
①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、シリアルなど



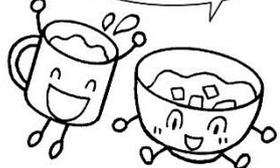
②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど



③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、果物など



④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳など



岡崎市で行った平成29年度食事アンケートによると、朝ごはん野菜を全く食べていない児童が51.7%でした。朝ごはんには、野菜も取り入れるよう意識したいですね。

< 作ってみよう! 給食メニュー >

マーボーなす

9月25日の給食に出るよ!



〈岡崎産〉

★ 材料 ★ (4人分)

- | | | |
|---|---------|--------|
| | 豚ひき肉 | 50g |
| | おろししょうが | 少々 |
| | おろしにんにく | 少々 |
| | ごま油 | 大さじ1 |
| | 玉ねぎ | 中1/4個 |
| | なす | 中2本 |
| | 葉ねぎ | 1本 |
| A | 砂糖 | 大さじ1 |
| | しょうゆ | 小さじ1 |
| | 赤みそ | 大さじ1 |
| | 酒 | 大さじ1.5 |
| | 豆板醤 | 少々 |
| B | 片栗粉 | 小さじ1 |
| | 水 | 大さじ2 |

つくり方

- 玉ねぎはスライス、なすは半月切り、葉ねぎは小口切りにする。
- フライパンにごま油をひき、豚ひき肉としょうが、にんにくを入れ、炒める。
- 豚肉の色が変わったら、玉ねぎとなすを加え、さらに炒める。
- なすがしんなりしてきたら、Aの調味料を入れ、よく炒め合わせる。
- 水溶きでんぷん(B)を入れ、全体にとろみをつける。
- 最後に、葉ねぎを加えて混ぜる。

※豆板醤の量は、お好みで調節してください。