



9月食育たより



生活リズムをととのえる 早寝・早起き・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下につながると指摘されています。早寝・早起き・朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

田迎小学校 給食室 文責：松本

夏休みが終わり、学校生活が再開しました。毎日元気に過ごすためには、早寝、早起きをして、3食しっかりと食べることで、生活リズムを整えることが大切です。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。



体内時計って何？

人は、太陽が昇っている間は活動的になり、沈むと休息に入る体内時計があります。これを正常に動かすには、朝の光と朝食、昼間の活動が大切といわれています。



今月のテーマ

食べもののはたらきを知ろう

3つのグループがそろくと、列車(体)が元気にすばやく動きます！

からだをつくる



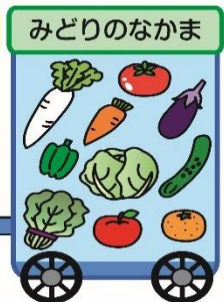
エネルギーのもとになる



からだのちょうしをととのえる



食べ物にはそれぞれはたらきがあります。大きく分けると、毎月の献立表にも書いている「あか・き・みどり」の3つのグループに分けることができます。3つのグループがそろうことで、食べ物を消化・吸収して元気な体を作ることができます。2学期には運動会がありますね。毎日の給食をしっかりと食べて、元気な体作りをしましょう。



- 【あか】 体(血、肉、骨など)をつくるもとになる食べ物
- 【き】 エネルギーのもとになる食べ物
- 【みどり】 体の調子を整えるもとになる食べ物

はたらきを知っておくと、自分で栄養バランスを整えた食事を考えることができますね。



9月の給食おすすめレシピ

カレー大豆ふりかけ



<材料> 4人分

- 水煮大豆 30g
- かつおぶし 4g
- いりごま 小さじ3

- 調味料 { こいくちしょうゆ 小さじ1/2
- さとう 小さじ1
- みりん 小さじ1/2
- カレー粉 少々

<作り方>

- ① 水煮大豆は粗みじん切りにしておく。
- ② 鍋にカレー粉以外の調味料を入れ、よく混ぜて火にかけて煮立たせる。
- ③ ②にカレー粉を入れ、だまにならないようによく混ぜる。
- ④ ③に①を加えてさらに煮て、味を含ませる。
- ⑤ 火を止めたら、かつおぶしといりごまを加えてよく混ぜて仕上げる。



『畑の肉』といわれるほどたんぱく質がたっぷり入っています。

※材料は中学年の分量ですので少な目です。ご家庭で調整されてください。