

食育だより 5月号

大原小学校
栄養教諭 西嶋真紀

運動会が終わりました。子どもたちは、疲れもたまってきている時期でもあります。梅雨入りももうすぐです。生活リズムが乱れやすいので、元気に学校生活を送るためにも、早起き早寝をして、きちんと朝食をとり、生活リズムをととのえることが大切です。

朝ごはんをしっかりと食べましょう

頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果



朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切になります。

今年度、北九州市学校給食献立表の裏面記事は、「朝ごはんのパワーをさくろう」をテーマに、体や脳の働きをより高める朝ごはんの食べ方についてお知らせをしていきます。どうぞ、毎月配布される献立表の裏面もご覧ください。

朝ごはんでは学力UP
体力UP



朝ごはんを毎日食べる人の方が、テストの平均正答率が高く、体力テストの合計点も高いことがわかっています。より充実した学校生活を送るためにも、しっかりと朝ごはんを食べましょう。



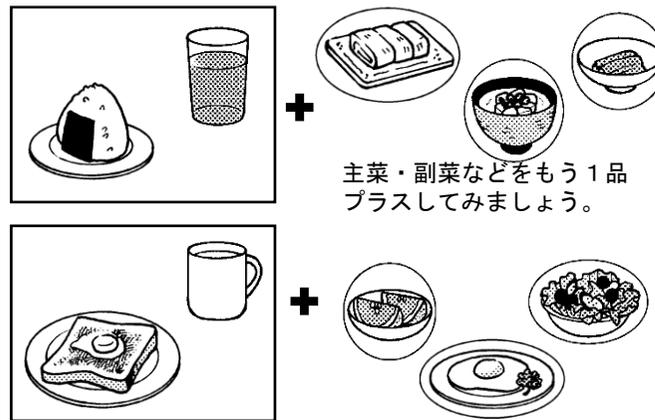
肥満を防ぐ

朝ごはん生活

みなさんの中で、太りたくないからと朝ごはんをぬいている人はいませんか？ もし、そういう人がいたら、それは逆効果です。朝ごはんを毎日食べる人の方が、そうでない人よりも肥満になる割合が少ないことがわかっています。健康な体づくりのためには、1日3食、自分に合った量をしっかりと食べることが大切です。



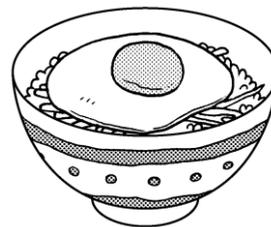
いつもの朝食にプラス1品



主菜・副菜などをもう1品
プラスしてみましょう。

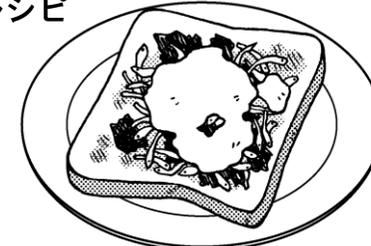
子どもたちは学校で勉強に運動にフル活動です。元気に充実した学校生活を過ごすためにも、朝食をしっかりと食べて登校することが大切です。何も食べていない時は、まず、何か食べることから始めましょう。そして、さらにもう1品食べられると、いいですね。

かんたん！ もやし卵どんぶり
朝ごはん
レシピ



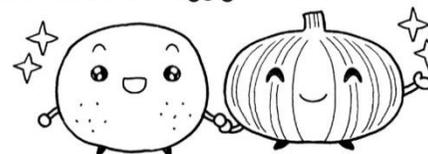
もやしを炒めてしんなりしたら、しょうゆをまわし入れて、卵を割り入れます。塩、こしょうを少々ふって、ふたをして弱火で5分加熱します。茶わんにごはんを盛り、上に乗せてでき上がり。

かんたん！ のりじゃこトースト
朝ごはん
レシピ



じゃこにマヨネーズを混ぜて、食パンの上に乗せます。その上に小さくちぎったのりとチーズをのせて、トースターで焼いてでき上がり。

ぼくたち 新 入生

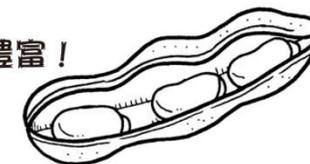


新じゃがいも 新たまねぎ

たまねぎは、通常収穫後に1か月くらい乾燥させてから出荷しますが、新たまねぎは品種が違い、掘ってすぐに出荷するもので、やわらかくて甘みがあります。新じゃがいもも掘り立てをすぐに出荷します。皮がとても薄いので、そのまま調理して食べられます。どちらも水分を豊富に含んでいてみずみずしいのが特長。野菜の中の「新入生」といえます。

ビタミン＆鉄が豊富！

そら豆



独特の香りや風味があるそら豆。鮮度が落ちやすいので、さやから取り出したらすぐに調理をします。ビタミンB群やC、鉄、食物繊維が豊富に含まれています。塩ゆでにしてそのまま食べるほか、炒め物や揚げ物、スープにしてもおいしく食べられます。

