

5月食育たより



発行: 毎月中旬

阿知須学校給食センター

担当: 栄養教諭 高杉祥子

新年度が始まってもうすぐ2ヶ月を迎えます。新しい生活にもそろそろ慣れてきたころでしょうか。給食の準備も少しずつ手際がよくなってきたように感じます。

学校生活全体のリズムも定着できるよう、必ず朝ごはんを食べて登校しましょう。

正しく使えますか？おはし&お椀

ごはんが主食の私たちにとって、おはしとお椀は食事の必須アイテムです。おはし、お椀が正しく使えることは、集団の中で気持ちよく生活できることにつながります。そのためには、子どものころからマナーを身につけておくことが大切です。



【正しいおはしの使い方】

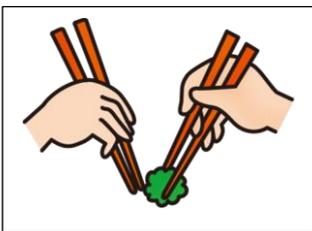
- ① えんぴつのようにはしを1本持つ
- ② もう1本のはしを親指の付け根と薬指の先ではさむ
- ③ 上のはしを動かし、下のはしは動かさない。

【正しいお椀の使い方】

4本の指にのせ、親指をかるく添えて支える。



↓こんな使い方はやめましょう！



◆はし渡し
はしとはしで渡しあうこと



◆まよいばし
迷ってはしを動かすこと



◆刺しばし
食べ物をはしで刺すこと



◆さぐりばし
中身をはしでさぐること



◆よせばし
はしで食器をよせること



◆なみだばし
おかずの汁気をたらしながら動かすこと



◆ねぶりばし
はしをねぶること



◆ながら食
〇〇しながらの食事
(例:マンガ、スマホ等)

朝ごはんを食べて登校しよう！

元気に学校生活を送り、よりよい生活習慣を身につけるためには、朝ごはんは欠かすことができません。保護者の皆さまへは、子どもたちに必ず朝ごはんを食べて登校させることをお願いいたします。

小学校高学年や中学生では、休みの日などを使って自分で準備する練習をすると、自立にもつながります。



朝ご飯の役割① 脳への栄養補給をする！

脳はブドウ糖という成分をエネルギー源としてはたらいっています。ブドウ糖は脳へ貯蓄がほとんどできないため食事からとらなければなりません。しかし、朝ご飯を抜いた場合、前日の夕食から次の日の昼食まで16～17時間あくことに…。当然、午前中は脳がエネルギー不足で勉強をするにも、運動をするにも、力が入らず、集中力もなくなります。朝ご飯を食べることで生き生きとした生活を送ることにつながります。



朝ご飯の役割② 排便を促す！

胃に食べ物が入ることで腸が刺激され、排便が促されます。



朝ご飯の役割③ よい睡眠と関係している！

私たちの体は、寝ている間に体温が35度台に下がります。それが、朝ご飯を食べることによって36度台に上がります。このように、決まった時間に体温が上がり、その後一定の時間経つと体温がまた下がってきて眠たくなる、というリズムが生まれます。



朝ご飯の役割④ 生活リズムを整える！

私たちの脳に刻み込まれている脳内時計は「1日25時間」をリズムとしています。これを、1日24時間のリズムに戻すためには、朝日を浴びて、朝ご飯を食べることが大切です。

作ってみませんか！簡単朝ごはん

包丁・まな板はいりません！

もみのいサラダ

【材料(2人分)】

レタス:50g ツナ:40g(小缶 1/2)
味付けのり:1枚 しょうゆ:大さじ 1/2
酢:大さじ 1

【作り方】

- ① レタスと味付けのりをちぎる。
- ② すべての材料をあえて、味をなじませ完成。

ごはんにもパンにもあいますよ！

豆腐と卵のスクランブル

【材料(2人分)】

豆腐:100g(1/4丁) 卵:2個 ねぎ:少々
しょうゆ:小さじ1 ごま油:小さじ2

【作り方】

- ① フライパンを熱し、ごま油を入れ、豆腐をくすしながら加え水気がなくなるまで炒める。
- ② 刻んだねぎ、しょうゆを加える。
- ③ 溶いた卵を②に加え、大きく混ぜて完成。