



食育だより

旭小学校 2014年9月号



なが なつやす あ がつき はし ことし なつ あめ つづ きおん きゅう
長かった夏休みも明け、2学期が始まりました。今年の夏は雨が続いたり、気温が急に
さが 下がったりしましたが、たいちょう ばんぜん がつき げいじゅつかんしょうかい うんどうかい えんそく
役割を持っています。1日の活動エネルギーを補給したり生活のリズムを整えたりしてくれるの
たの ぎょうじ つづ はやね はやお あさ ことば おも た ところ
楽しい行事が続きますので、「早寝、早起き、朝ごはん」という言葉を思い出し、心がけてい
くと良いでしょう。

あさ た 朝ごはんを食べよう

あさ ごぜんちゅう す たいせつ やす のう からだ めざ
朝ごはんは、午前中を過ごすための大切なエネルギーとなり、休んでいた脳や、体を目覚めさせる
やくわり も にち かつどう ほきゅう せいかつ ととの
役割を持っています。1日の活動エネルギーを補給したり生活のリズムを整えたりしてくれるの
です。

あさ 朝ごはんをおいしくたべるためには？



はやねはやお
早寝早起きをしよう



ね まえ
寝る前にはものを
た
食べないようにしよう



がっこう じゅんび ぜんじつ
学校の準備は前日にしよう

あさ 朝ごはんをきちんと食べないと...



ていたいおん じょうたい
低体温の状態が
いつまでもつづく



のう へたら
脳の働きが
にぶくなる など




あさ 朝ごはんをおいしく食べるには、
じかんてき 時間的にゆとりを持つことが一番のカギ！！

はやねはやお かる こうふくかん
早寝早起きをして、軽い空腹感があると
あさ 朝ごはんがたの
楽しむになり、おいしく
た
食べることができるようになります。

りそうてき あさ 理想的な朝ごはんは...


あたた あさ
★温かい朝ごはん



パン食やシリアル食は、あたた 温かいごはん
みそ汁がつく和食に比べると冷たい食事にな
りがちです。あたた 温かいスープやホットミルクを
つけると良いでしょう。

ごぜんちゅう かつどう ささ しょくひん
★午前中の活動を支える食品

しぼう ぶん
脂肪を含むたまごやチーズ
などの食品は、スタミナを
しよくひん
持続させるのに効果的です。
また野菜や果物もとるようにしましょう。



きゅうしょく

給食のときはどちらがよいでしょう？

ひさ 久しぶりの給食が始まりました。給食はみんなで協力して楽しく食べるものです。
 きゅうしょく 給食のルールは覚えていますか？おうちで確認してみましょう。

<p>み 身じたくは・・・</p>  <p>() ()</p>	<p>と 取りに行くときは・・・</p>  <p>() ()</p>	<p>はこ 運ぶときは・・・</p>  <p>() ()</p>
<p>ただ おも ほう まる 正しいと思う方に○をつけましょう。どこが良くないかも考えてみましょう。 かんが</p>		
<p>きょうしつ くぼ 教室で配るときは・・・</p>  <p>() ()</p>	<p>しょっき かえ 食器の返し方は・・・</p>  <p>() ()</p>	<p>かえ い 返しに行くときは・・・</p>  <p>() ()</p>

きゅうしょく こんだてしょうかい 給食の献立紹介

こんかい こんだて 今回の献立は・・・

あか もやしの赤じそあえ

きゅうしょく 給食にも何回も登場し、かんたん 簡単に作れるお手軽メニューです！なつやす 夏休みにきゅうしょく 給食センターでおこなわれたおやこりょうりきょうしつ 親子料理教室でも作ったメニューです。ご家庭でもぜひつくってみてください。

ざいりょう 材料 4人分

もやし 120g ゆかり粉 2g

つくりかた 作り方

- ①もやしは水でよく洗い、ふっとう 沸騰したお湯に塩を入れさっとゆでる。
- ②茹であがったら、水に取り冷ます。その後水気をよくしぼる。
- ③②とゆかり粉をよく混ぜて、できあがり。



おわりあさひしがっこうきゅうしょく 尾張旭市学校 給食センターのホームページにもおすすめ献立、応募献立のレシピが載っていますのでぜひご覧になり、作ってみてください。

食育だより、食育についてご意見ご感想をお寄せください。担任または栄養教諭 鈴木結里加までお願いします。