

お家の方といっしょに読みましょう！ 食育だより



ごはん まあだ!?

令和3年度2号 朝倉郡学校給食会



新学期が始まって1ヶ月が過ぎましたね。新しい生活にも慣れてきたところかと思いますが、疲れが出やすい時期でもあります。食事や睡眠をしっかり取るように心がけていきましょう。

はやね はやおき あさごはんて ☀️🌳☀️🌳☀️🌳☀️🌳☀️🌳☀️

目覚ましスイッチ、ON! part 1

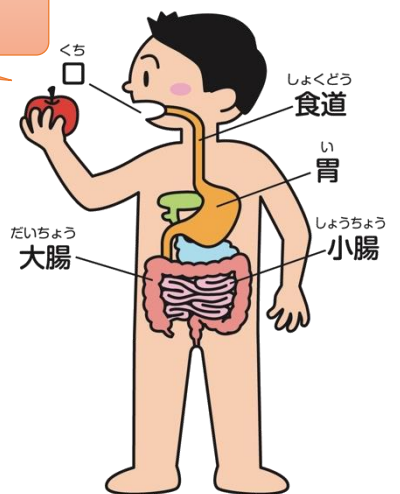


みなさんは、朝ごはんをしっかり食べて学校にいらいますか？わたしたちの脳や体は、眠っている間にも動き続けています。そのため、朝起きたときには、エネルギーが不足しています。朝ごはんを食べることで、1日を元気に過ごすための体の準備ができます。

食べ物が体にはいってビビビ！と刺激で目覚めるよ。

朝ごはんて、目覚ましスイッチをオン！

| | | |
|---|--|--|
| <p>あたまの頭(脳)のスイッチ</p> <p>やる気や集中力を高め、学習能力を向上させます。</p> | <p>からだの体のスイッチ</p> <p>元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させます。</p> | <p>おなかの胃腸のスイッチ</p> <p>胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなります。</p> |
|---|--|--|



朝ごはんを美味しく食べるために心がけたいこと

- 早寝・早起きをして、朝ごはんを食べる時間を十分につくろう。
- 前の日の夕食は、寝る2時間前までに済ませよう。
- 誰かと一緒に食べる機会を増やそう。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か口にするところから始めましょう。牛乳を飲んできてもいいですね！



エロンメモ 元気サラダ



野菜をおいしく食べられる人気のサラダです♪朝ご飯にもグッド！

【材料】4人分

- ハム・・・2枚
- きゅうり・・・1/2本
- キャベツ・・・100g
- 人参・・・20g
- コーン・・・10g
- 昆布(刻んだもの) 少々
- かつお節・・・1パック
- いりごま・・・小さじ1
- 酢・・・小さじ2
- しょう油・・・小さじ2
- ごま油・・・小さじ1
- 砂糖・・・小さじ1/2
- 塩 こしょう・・・少々

【作り方】

- ① ハムは短冊切りにする。
- ② きゅうりは輪切りにして、塩をふっておく。人参、キャベツは千切りにしてゆで、冷ましておく。
- ③ ボウルに①、②、昆布、かつお節、ごまをいれ、合わせた調味料をいれて和える。

昆布とかつお節をいれた、うま味たっぷりのサラダです♪



給食室からこんにちは



朝ごはんて、毎日きらい★

5月になり、じめっとする日が増えてきましたね。連休明けで、体と心が、だる～くなって、疲れがたまっている人もいないのでしょうか？

そんな時には、「朝ごはん」に注目です！朝からたくさん食べられなくても、大丈夫です。まずは、食べることから始めましょう。食べている人は、何を食べるか考えてみませんか？

上の記事にも、朝ごはんのスイッチについて紹介しています。参考になれば、嬉しいです。次号も、朝ごはんについての特集を掲載するので、楽しみに待っていてください。

日々の給食時間で・・・

給食時間で、各クラスを回っていると、実は、いろんな発見があります。1年生の教室では、給食を食べ終わった人から静かにお礼を言っていて、なんとわたしにプレゼント。「今日もおいしかったです」とコメントも一緒に。とっても嬉しい気持ちになりました。ありがとうございました♪



↑もらったお礼がみ