



ごはん まあだ!?

令和4年度2号 朝倉郡学校給食会

生活のリズムをととのえて1日をスタートしよう!



私たちは、朝起きて、しっかりごはんを食べ、日中は勉強や運動などの活動をし、夜は体と脳を休めるために、ぐっすりねむるというリズムを持っています。このリズムのことを「生活リズム」といい、心も体も健康であるためには、生活リズムを整えることが大切です。

世界17の国で、すいみん時間を調査した結果、日本の子どもたちは一番睡眠時間が短いことがわかりました。



寝るための環境作り

寝る時間が近づいたら、部屋の中も少しずつ暗くしていきましょう。テレビやパソコン、スマートフォンなどは、寝る30分までにしましょう。



明るい環境で体を動かすことは、寝つきをよくするだけでなく、セロトニンを増やす効果もあります。



朝ごはんをしっかり食べて、体を目覚めさせましょう。

私たちは寝ている間もエネルギーを使っています。特に脳は、寝ている間も働いているため、朝起きた時には脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足しています。



朝ごはんのポイント

① 食べる習慣をつける

まずは、ごはんやパン、バナナなど簡単なものから食べる習慣をつけましょう。

② 毎日決まった時間に食べる

同じ時間に食べることで、お腹がすくリズムができます。

③ たれかといっしょに食べる

たれかといっしょに食べることで食欲がわいてきます。

エフロンメモ

朝ごはんにぴったり♪

鮭そぼろ丼

【材料】4人分

《鮭そぼろ》

- 鮭・・・・・・・・ 150g
- おろし生姜・・・・ 少々
- 炒め油・・・・・・ 適量
- 料理酒・・・・・・ 小さじ1
- しょうゆ・・・・・・ 小さじ1
- みりん・・・・・・ 小さじ1

《炒り卵》

- 卵・・・・・・・・ 2個
- 砂糖・・・・・・・・ 小さじ2
- 塩・・・・・・・・ 少々
- 枝豆（むいたもの）50g

【作り方】

- ① 卵をボウルに割り、砂糖・塩を入れて混ぜる。
- ② 枝豆はゆでておく。
- ③ フライパンに油をひき、①の卵を流し入れ、菜箸で混ぜて、炒り卵にする。
- ④ フライパンに油をひき、鮭をいれ、鮭をほぐして、しょうが、調味料で味をつけ、いため煮にする。
- ⑤ ごはんを盛ったどんぶりに②③④のおかずをかけて完成。



給食室からこんにちは



～食パワー!で元気100%～

★備蓄食のお知らせ★

昨年は、給食用の備蓄食「救給カレー」を食べる体験を行いました。

今年は、児童生徒全校分の「救給カレー」を学校で備蓄します。この「救給カレー」は、もしもの時に給食の代わりになるよう作られた食べ物です。もし、学校で自然災害や火災など、何かあった時に食べることができるように備えていきます。1年間備蓄し、3月に「防災給食」として給食で食べる予定にしています。学校の防災教育の一環として行っていくしますので、どうぞよろしくお願いいたします。

