

いただきます



(毎月19日は食育の日)

川口市立幸町小学校 令和5年9月1日(金)

まだまだ暑い日が続きます。長い夏休みで、生活が不規則になってしまった人もいるかもしれません。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻すようにご家庭でもお声かけください。

夏ばて解消のために、

しっかり朝ごはんを食べましょう

朝ごはんは午前中を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとになります。また寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割も持っています。

朝ごはんを美味しく食べるには？

寝る前にお菓子やアイス、ジュースなどを食べたり、飲んだりしないようにする。



翌日の学校の準備などは前日のうちに済ませ、朝の時間にゆとりをもたせる。



早起きの習慣をつけて毎日、決まった時間に食べる。夜ふかしをしない。



※早寝早起きをして、目覚めたときに軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができるようになります。

朝ごはんをきちんと食べないと…

体温が低い状態が続き、元気に活動できない。



脳のはたらきがにぶくなり、授業などに集中できない。



栄養バランスが崩れ、おやつを食べすぎなどによる太りすぎにもつながりやすい。



～だれでも作れる朝ごはんレシピ～

【ミネラル豊富！ツナこぶ結び&豆乳スープ】〈材料 1人分〉

〇おにぎり

〈材料〉

- ・ごはん 200g
- ・ツナ 40g
- ・塩昆布 8g

〈作り方〉

- ①ご飯に塩昆布とツナを混ぜる。
- ②ご飯を2つに分けて、ラップに包んでおにぎりをにぎる。

〇豆乳スープ

〈材料〉

- ・豆乳 100cc
- ・しめじ 30g (石づきを取る)
- ・レタス 30g (ちぎる)
- ・ベーコン 20g (短冊切り)
- ・小松菜 20g (3cm幅)
- ・めんつゆ 大さじ1/2

〈作り方〉

- ①鍋に水100ccと豆乳、ベーコン、しめじを入れて煮る。
- ②沸騰直前に、野菜とめんつゆを入れて沸騰するまで煮る。

食に関する指導「誰でもつくれる朝ごはんメニュー集」埼玉県教育委員会 発行より

敬老の日

9月には、長い間ずっと社会のために尽くしてこられたお年寄りの方に感謝し、長寿を祝う「敬老の日」があります。このお祝いの日は戦後、兵庫県の野間谷村（現・多可町）で始められました。その後、兵庫県全体で行われ、全国にも広がりました。日にちは、長年9月15日でしたが2003年（平成15年）からは9月の第3月曜日になりました。今年は、9月18日になります。

また、9月9日を「重陽の節句」といい、長寿を願って菊の花を飾り、また菊を浮かべたお酒で祝う風習が昔からありました。9月はまさにお年寄りの方に感謝し、長生きを願ってお祝いする月です。



9・10の給食目標

***食べ物の働きを知ろう！**
***マナーを守って楽しく食べよう！**

