

# 食育だより もぐもぐ

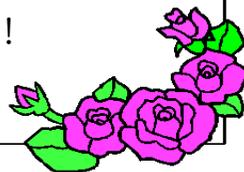
令和5年8月25日

毎月19日は食育の日  
長倉小学校

8・9月

今年は8月28日から給食が始まります。夏休み中は、規則正しい生活が送れましたか。食事でも1日3回食べていたでしょうか。今年も暑かったため、少し夏バテしてしまった人もいるかもしれません。そんな人は、まず、早寝早起き朝ごはん朝うんちで生活リズムを整え、元気に学校に来られるようにしましょう。

給食目標  
朝食の大切さを考えよう！



あさ朝ごはんを毎日しっかり食べると、いいことがたくさんありますよ！



## あ・さ・ご・は・ん

あさ朝ごはんは、1日を元気にスタートするための大切な食事です

あたたまる体



さえる頭



ごきげんなおなか



はやね早起き朝ごはん



ん、生活リズムもバッチリだ！



## 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。

### 朝ごはんをおいしく食べるには？

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。



### 超簡単おすすめ朝食メニューを紹介します！

#### 朝食レシピ紹介 ～ 納豆とじゃこののっけ丼 ～

##### 材料(1人分)

- ごはん 茶わん1杯
- 納豆 1パック
- しらすぼし 大さじ1
- お好みの漬物 適量
- しょうゆ 適量

##### 作り方

- 1 納豆としょうゆを混ぜる
- 2 ご飯を茶わんによそい、その上に1の納豆、じゃこ、漬物をのせる
- 3 できあがり



参考資料：誰でもつくれる朝ごはんメニュー集 - 埼玉県教育委員会 (saitama.lg.jp)

#### 9月の献立について

ラグビーワールドカップが9月にパリで行われます。ぜひみなさんにも給食を食べて、応援をしてもらいたいので、開幕する8日には開催地のフランスの料理を提供します。また、11日は前日10日に行われるチリ戦に合わせてチリ料理を、15日には17日に行われるイングランド戦の前にイギリス料理を提供します。日本選手にみんなからエールを送りましょう。

9月1日は防災の日です。給食でも防災について考えてもらえるように、防災給食を提供します。詳しくは献立表の欄外に書いてありますので、ぜひご覧ください。

9月29日は十五夜です。いも名月とも言いますね。昔は「いも」といえば里芋のことを言いました。それに合わせて「里芋ごはん」を提供します。きれいな月が見られるといいですね。