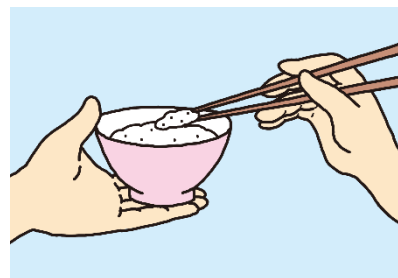


# 食育だより もぐもぐ

さわやかで気持ちの良い季節になりました。ゴールデンウィークも楽しみですね。

しかし、4月は天気が定まらず、暑い日があったり、寒い日があったりと、気温差が大きく、体調を崩していた人も多くいました。新学期の疲れもあるのかもしれませんが。このゴールデンウィークは、体も心も休め、お休み明けも元気に活躍できるように整えましょう。そのためには、お休みの日も、昼過ぎまで寝ていたりせず、早寝早起き朝ごはんで元気に過ごしてくださいね。

## おわんを正しくもとう！



反対側から見ると

親指をふちに軽くかけ、高台を4本の指の上に乗せて安定させます。わんが多少熱くても、もつことができます。

おわんや、おはしが正しく持てると、一歩大人に近づいた感じになりますね。みなさんも素敵な大人になれるように今から気をつけながら、食事をしましょう。

給食目標  
正しい食事のマナーを身につけよう



## 早寝早起き朝ごはんで1日元気に！

私たちは、朝起きて夜に眠る生活を毎日繰り返しています。これは、人間の体には生まれつき「体内時計」があるからです。ただ地球は24時間で1日ですが、人間の体内時計はそれより1時間ほど長くなっているため、ズレが生じます。このため、朝に太陽の光を浴びたり、朝ごはんを食べたりすることで人間の体は毎日このずれを直しています。



生活習慣が不規則になると、体内時計が乱れて正しくはたらかなくなり、心と体にこんなことが起こります。



## 早起きと朝ごはんて体内時計を安定させよう！

夜遅くまでゲームをしたり、動画などを見たりして寝る時間が遅くなってしまうと、朝起きる時間も遅くなり、生活リズムをくずす原因になります。自分の体内時計を正しくはたらかせて、1日を元気に過ごすために次の4つのことも心がけましょう。

- 1 毎日、決めた時刻に起き、起きたら朝日を浴びる
- 2 なるべく決めた時刻に、朝ごはんを食べる
- 3 朝食後、トイレに行く習慣をつける
- 4 日中は、思い切り体を動かす



朝の光の刺激が体内時計のズレを元に戻します。さらに起きて14~16時間すると、脳から眠りをうながすホルモンが出て、夜は自然に眠くなります。



朝ごはんを食べると脳と体が目覚めます。給食を参考に主食(ご飯やパン)・主菜(肉・魚・卵・大豆製品のおかず)・副菜(野菜のおかず)をそろえて食べましょう。



朝食後にトイレに行き、少しリラックスできる時間や習慣をつくと自然にうんちが出るようになります。また学校でうんちが出そうになったら、決してがまんしないことも大切です。



日中に体をよく動かして、しっかり

## 毎日の早起きと朝ごはんて、心と体を健康に保つ生活習慣がつけられていきます！

毎週月曜日に朝ごはん調べを行っています。新学期で忙しいせいも、昨年度よりも4月に行った1回目の調査では、朝ごはんを食べない児童の割合が増えていました。朝ごはんパワーで1日を元気に過ごせるように、少し早起きをして、まずは何か食べてから登校するようにしましょう。そして、慣れてきたら、少しずつ内容も考えられるようになるといいですね。

## 給食人気レシピ紹介 ~ 鶏肉のパン粉焼き ~

### 材料(4人分)

- 鶏もも切り身 4切れ
- 塩 一つまみ
- こしょう 少々
- にんにく 1/2かけ
- しょうゆ 小さじ1
- 小麦粉 大さじ1
- 鶏卵 1/2個
- パン粉 大さじ3
- バター 小さじ1
- サラダ油 小さじ1/2

### 作り方

- 鶏もも肉に塩・こしょう・にんにく・しょうゆで下味をつける
- 小麦粉・鶏卵をほぐしたものを混ぜて、鶏肉をからめる
- さらにパン粉をつける
- オーブンを温め、鶏肉を並べ、上からバター・サラダ油をかけて焼く(バターだけでもよい)
- フライパンで焼く時には、バターか油をいれ、温まったら鶏肉を入れて焼く
- できあがり！(お弁当にもあいます)