



食育だより

平成26年5月9日

練馬区立八坂小学校

早ね☆早おき♡朝ごはん週間 はじまります！

5/12(月)~5/16(金) ★ 5/19(月)提出してください。

新学期が始まってから早いもので、もう1ヶ月が過ぎました。心も体も緊張がとけてきて、思わぬところで体調を崩すことがある時期です。

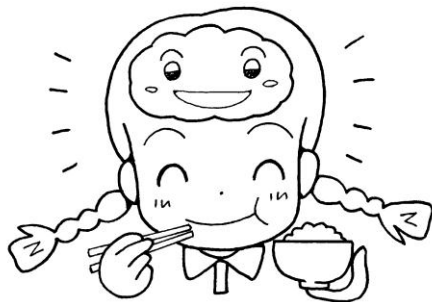
八坂小では、年間に3回、『早ね・早おき・朝ごはん週間』を設けて、家庭と学校が共に規則正しい生活を送る大切さについて考え、実行していく取り組みを行っています。

ゴールデンウィークがあり、生活のリズムも、まだお休みモードになっている人がいるかもしれません。早くいつもの生活リズムに戻すために、第1回目は【朝ごはんの大切さ】についてみなさんで考えてみましょう。

朝ごはんが大切なのはなぜ？

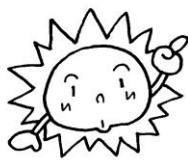
朝食の大切さも考えよう

朝食を食べると、睡眠中に下がった体温が上がって体が活動しやすい状態になります。また脳にエネルギーが補給されるので脳が活発に動きだします。



脳は寝ているあいだも活動しているので、朝にはエネルギーが不足しています。朝ごはんではエネルギーを補給すると、集中力・記憶力がアップして、授業にも集中して参加することができます。

今まで朝ごはんを食べなかった人へ 朝食が食べたくなるポイント



- ★夜更かしをしない
- ★毎日決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食をひかえる

朝ごはんでは 体が目覚める



こんなにいいこといっぱい！



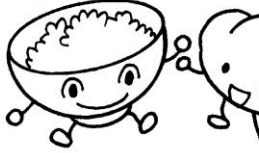
朝ごはんを食べよう



①～④がそろった食事をしてね!

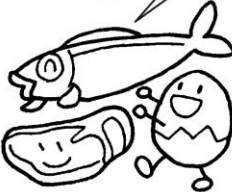
①パワーの源・主食

ごはん、パン、めん類、シリアルなど



②筋肉や血の源・主菜

目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど



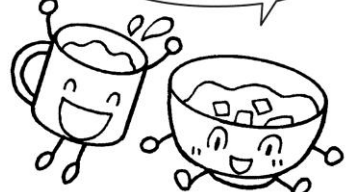
③体の調子をととのえる・副菜

野菜サラダ、おひたし、果物など



④汁物/飲み物

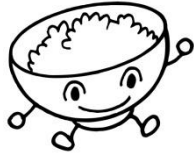
みそ汁、スープ、牛乳など



かんたん

朝ごはんレシピ

『もいもい肉ニラいため』



<材料> (4人分)

- ・ニラ (1わ) 100g
- ・豚ひき肉 100g
- ・しょうが 親指先大
- ・さとう 大さじ 1
- ・しょうゆ 大さじ 1.5
- ・油 大さじ 1

★作り方

1. みじん切りにしたしょうがを、大さじ1杯の油でいためる。
2. 香りがしたら、ひき肉をいためる。さらに、小口切りにしたニラを加える。
3. さとう、しょうゆで味つけして、できあがり。

『みそしる』

<材料> (4人分)

- ・とうふ 2分の1丁
 - ・長ネギ 2本
 - ・わかめ 20g
- みそしるの具
- ・みそ 大さじ 4
 - ・水 900cc
 - ・煮干し 6本



★作り方

1. なべに分量の水を入れ、煮干しを入れておく。(頭とワタをとって、ふたつにさく)
2. 火をつけ、沸騰する直前に煮干しをとる。
3. 火を止め、みそをときながら入れ、具を加えて、もう一度火をつけあたためる。

病院でお医者さんにみてもらった時、目のまぶたの色や、舌の色を見られた人がいると思います。

顔のあちこちの色で、健康状態がわかることがあります。

まぶたの裏が白いときは、赤血球が足りず、鉄欠乏性貧血の可能性があります。また、舌の赤みが濃いときはビタミン不足、赤みが弱く、全体的に舌が白っぽいときは、鉄欠乏性貧血が考えられます。ふだんから、自分の体に意識を向けて、今の健康状態を知っておき、食事や生活の仕方を改善していけるといいですね!