

食育だより

5月

令和6年5月

鹿児島市立紫原小学校

～毎月19日は食育の日～

新緑の美しい季節になりました。新しい教室、友だち、生活にもそろそろなじんできて、緊張がとれ、疲れが出やすい時期です。夜更かしは控えて十分な睡眠をとり、朝ごはんも毎日きちんと食べて元気に1日をスタートさせましょう。

～給食当番さん準備はOK?～

*かみの毛は、ぼうしの中に入れてみましょう。
*長いかみは、ゴムで結びましょう。

*口だけでなく、鼻までしっかりおおいましょう。
*あごにかけたり、口からずらしたりしません。

*つめの間は、よごれがたまりやすいです。

きゅうしょくとうばんのふくそう



*手には、目に見えないバイキンやよごれがいっぱいいます。
*ていねいにあらいましょう。

*せいけつな白衣をみにつけましょう。
*使ったあとは、きれいにたたんでしまひましょう。



「^た食べる^{まも}ときのやくそく」きちんと守って、いただきます!



^た食べる^{まも}前には手をあらおう。

あいさつをきちんとすると きもちいいね。



いただきます!



ごちそうさま!

くわすぎらいは やめようね。にがてな食べ物も、ひと口チャレンジしてみてください!

^た食べてすぐうごくとおなか**が**ビックリ!!



しせいよく食べよう。



～朝ごはんをしっかり食べましょう～

朝ごはんは英語で「ブレイクファスト (breakfast)」といいます。これはもともと「断食 (fast)」を「破る (break)」ということからできた言葉だそうです。前の晩に夕食をとった後、ふとんに入って寝ている間も私たちの体はエネルギーを使っています。朝、起きたとき体はエネルギーが足りない状態なのです。朝ごはんを食べずに登校すれば、給食まで長い時間の“断食状態”が続いてしまいます。

また、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい健康的な生活リズムをつくるうえでとても大切な食事です。

朝ごはんをしっかり食べると…

さえわたる頭脳!



脳を働かせるエネルギー源となり、勉強によく集中できます。

体に元気をチャージ!



元気に体を動かさせます。集中力も高まり、けがの予防につながります。

心もウオームアップ!



生活リズムが整い、食卓を囲んで1日を明るくスタートできます。

～作ってみませんか?～朝ごはんレシピ

★じゃこ野菜のサワー漬け

とても簡単にできて成長期に欠かせないカルシウムをたっぷりとることができます。

材料	作り方
・にんじん 1/2本 ・きゅうり 1本 ・だいこん 1/5本 ・ちりめんじゃこ 大さじ4 ・塩 少々 (調味料A) ・酢 大さじ4 ・砂糖 大さじ2 ・塩 小さじ1 ・オリーブ油 大さじ3	① にんじん・大根・きゅうりは、千切りにする。 ② ①を合わせて塩もみし、しんなりしたら水気をしぼる。 ③ ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、ちりめんじゃこ、②を加えて混ぜ合わせる。



★じゃこトースト

材料	作り方
・食パン 1枚 ・葉ねぎ 2本 ・しらす干し 大さじ1 ・マヨネーズ 大さじ2 ・牛乳 小さじ1 ・練りからし 小さじ1/2	① 葉ねぎを小口切りにする。 ② すべての材料を混ぜ合わせる。 ③ 食パンの上のにせ焼き目がつくまで焼く。

★ひじきの佃煮

材料	作り方
・ひじき 大さじ2 ・しらす干し 大さじ4 ・白ごま 大さじ1 ・ごま油 小さじ1 (調味料) ・さとう 小さじ2 ・みりん 小さじ1 ・淡口しょうゆ 小さじ2	① しらす干しを湯通しする。 ② ひじきは水で戻しさと洗っておく。 ③ ごま油でひじき・しらす干しの順で炒める。 ④ 調味料で味付けし、ごまをふる。

