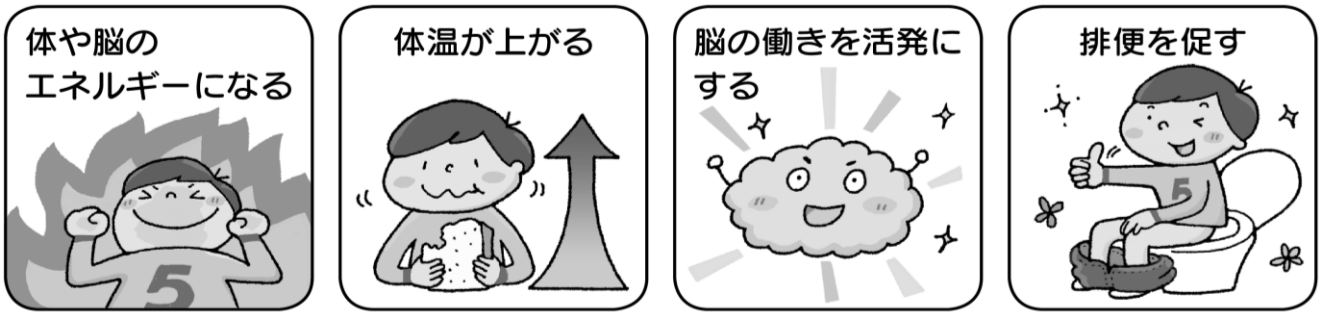
食育だより

令和７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。

～元気の基本！早寝・早起き・朝ごはん～

＊朝ごはんを食べると、いいことといっぱい！

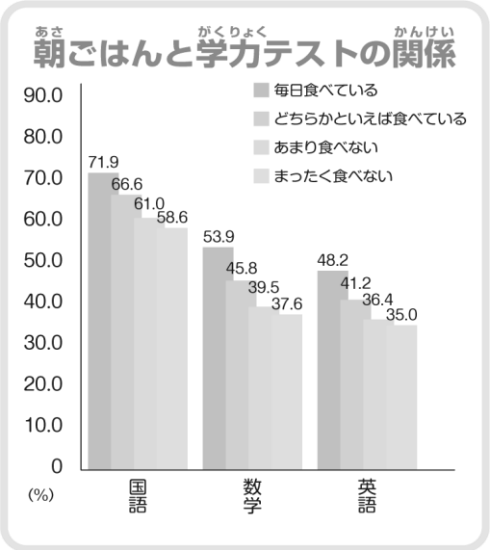


理想的な朝ごはんは・・・

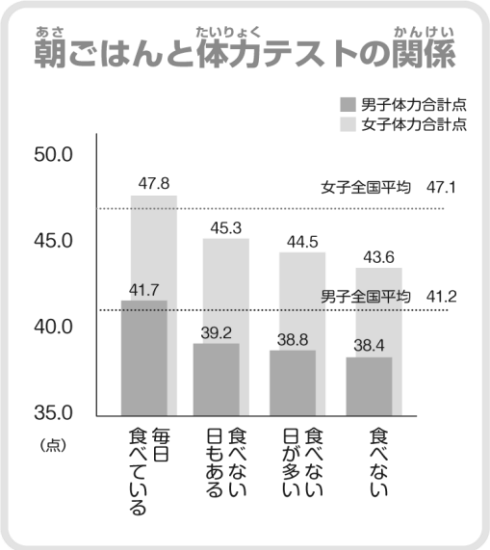
タごはんの残りや冷凍食品などの市販品も上手に活用しましょう。

～データで見る朝ごはんの効果～

＊朝ごはんをしっかり食べないと、勉強はもちろん、運動においても自分がもっている力を十分発揮できなくなってしまいます。



文部科学省「全国学力・学習状況調査」（令和5年度、中学3年生）



文部科学省「令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」（中学2年生男子・女子）

～給食当番さん、準備はOK?～

ご家庭での洗濯やアイロンがけなど、清潔な給食着の準備にいつもご協力いただきありがとうございます。子どもたちは給食着を着て当番活動をすることで、「衛生と安全に注意することの大切さ」を学んでいます。

＊気をつけましょう！～みんなが安全に気持ちよく食べるために～

トイレは給食着に着替える前にすませておきましょう。手はせっけんを使ってていねいに洗い、せいけつなハンカチできちんとふきとりましょう。

当番さんには、クラスのみんなに安全に給食を届けるという大きな責任があります。ふざけたり、不衛生なことをしたりしてはいけません。

給食着を床の上でたたんだり、汚れた場所に給食袋を置いたりしてはいけません。取り扱いに気をつけましょう。

食べ物を扱うときは、せいけつな身なりや態度をいつも心がけていたいですね。

～作ってみませんか～今月の献立より
お茶蒸しケーキ

（材料）

- 小麦粉　85ｇ
- ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ　３ｇ（小さじ１）
- たまご　１個（50ｇ）
- さとう　85ｇ
- 抹茶（または粉茶）　３ｇ（小さじ１）
- 牛乳　70ｍｌ
- サラダ油　９ｇ（小さじ２）
- チョコチップ（または甘納豆）　17ｇ
- マフィンカップ　５個

（作り方）

① 小麦粉・ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ・抹茶を一緒にふるう。
② たまご・さとう・サラダ油をよく混ぜ合わせる。
③ ②に①をくわえさっくり混ぜ合わせる。
④ カップに注ぎ分けチョコチップを散らす。
⑤ 蒸気の上がった蒸し器で 15～20 分蒸す。