

給食だより

毎月19日は
食育の日

令和6年5月17日
新座市立新座小学校
栄養教諭 鈴木純子

～新しい環境生活に慣れてきましたか～

1日を元気にスタート!! 「早寝・早起き・朝ごはん」

朝ごはんを食べずに登校して、おなかがすいて勉強や運動に集中できずにボーッとしてしまったり、イライラしたりしたことはありませんか？ 朝ごはんは、眠っていた脳や体を目覚めさせ、生活リズムを整えてくれる大切な食事です。

早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、1日を元気にスタートさせましょう。



こんな人はいませんか？



食べる時間が
ありません。

あやすみ...

20～30分早く起きるようにしましょう。そのためには前日の夜に早く寝ることが大切です。



おなかが
すいていなくて、
食べられません。

前日の夜遅くに、何が食べていませんか？
夕飯は、なるべく寝る2時間前までに済ませ、夜食はひかえましょう。



朝ごはんが用意
されていません。

台所や冷蔵庫にあるものから、3つのグループを
考えてバランス良く食べるようにしましょう。



おもにエネルギーの
もとになる食品



おもに体をつくる
もとになる食品



おもに体の調子を整える
もとになる食品

朝食の効果を知ろう！（令和4年度配付された埼玉県のリフレットより）

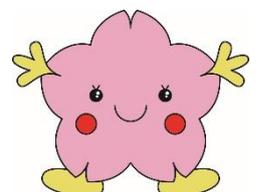
- ①体温や脈拍の上昇効果（脳をはじめ体中が活動を行うための準備）
- ②エネルギー源の補給（寝ている間+午前中の消費分を補充）
- ③便秘の予防（朝食が大腸の動きを開始させ、排便リズムを作る）
- ④体温維持の効果（午前中の体温上昇状態を維持させる＝午前中にやりたいことを充実させる）
- ⑤良質な睡眠のため（朝食から必要な栄養素を摂取し、日中を穏やかに過ごし、夜の睡眠の質を確保）

～連休中は食事や睡眠の時間が不規則になりがちです！生活リズムを意識し、3食食べましょう～

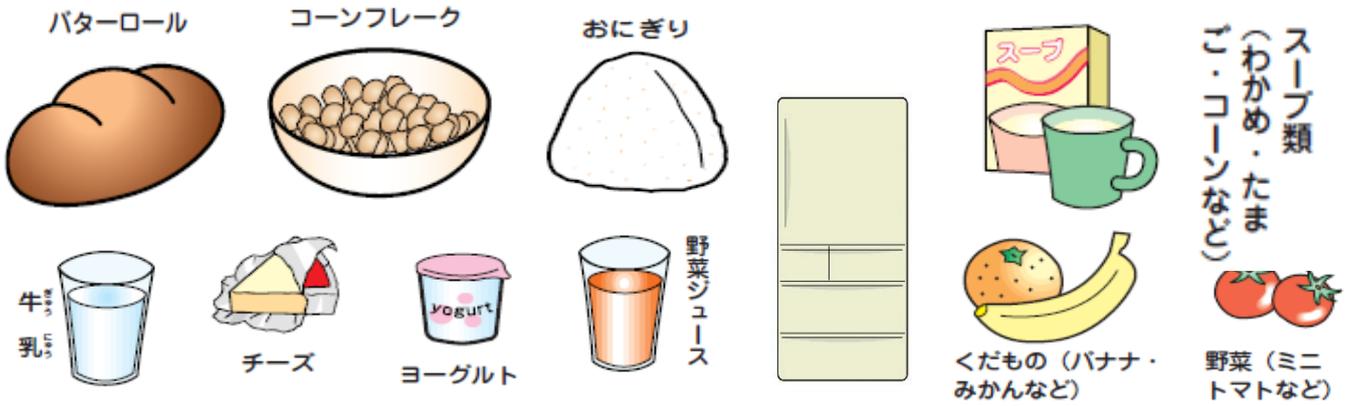
6年生は、家庭科で朝食の役割について学びます。家庭科では、

家庭での実践までが目的となっているので、自分で

朝食の準備ができる子供たちが増えるといいですね。



朝食にこのようなものを買っておくのほいかでしようか



※続いては「**誰でもつくれる朝ごはんメニュー集** (埼玉県教育委員会)」から、短時間で作れる朝ごはんメニューの紹介です。下線部を検索し、他もぜひご覧ください。

(4) 短時間で作れるメニュー

**メニュー38 【わずが3分！
納豆とじゃこののっけ丼】**



1 <材料 (1人分)>

・ご飯	茶わん1杯
・納豆	1パック
・しらす干し	大さじ1
・漬け物 (お好みのもの)	適量
・しょうゆ	適量

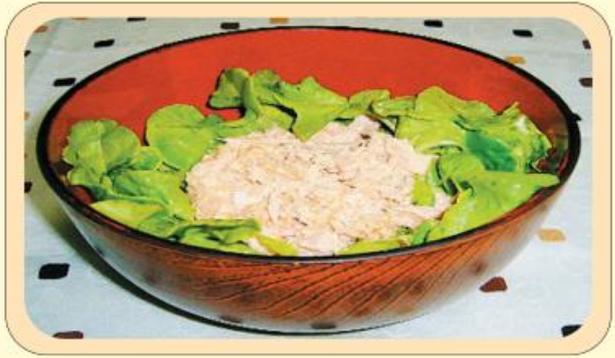
2 <作り方>

- ① 納豆としょうゆを混ぜる。
- ② 茶わんにご飯を盛り、その上に①の納豆、じゃこ、漬け物を盛りつけて完成。

3 【調理の時間】 3分

(4) 短時間で作れるメニュー

メニュー39 【あっという間のツナマヨ丼】



1 <材料 (1人分)>

・ご飯	茶わん1杯	・ツナ缶	1缶 (80g程度)
・マヨネーズ	大さじ1	・しょうゆ	小さじ1
・いりごま (白)	大さじ1/2		
・レタス	適量		

(せん切りキャベツでもよい)

2 <作り方>

- ① 深めの器に、マヨネーズとしょうゆを入れ混ぜ合わせる。
- ② 軽く油を切ったツナを加えてよく混ぜ合わせ、ごまを加える。
- ③ 丼ぶりにご飯を盛りつけ、小さめにちぎったレタスをのせて、②をのせる。

3 【調理の時間】 3分



新座小
 児童昇降口
 付近の風景