



夏休みも終わり、2学期が始まりました。食育だよりでは、「食」に関する情報をお伝えすることにより、学校と家庭を食でつなぐ食育の輪を広げていきたいと思っています。

毎日元気に過ごすには、早寝早起きと3食をしっかり食べて生活リズムを整えることが大切です。

夏休み明けの今、規則正しい生活リズムを整えるためにも、朝食をきちんと食べて登校しましょう。

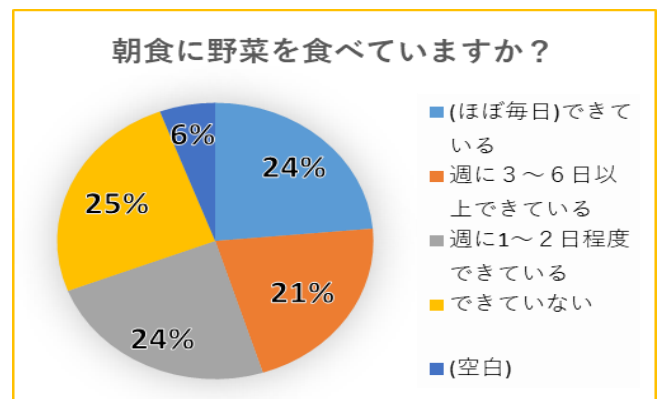
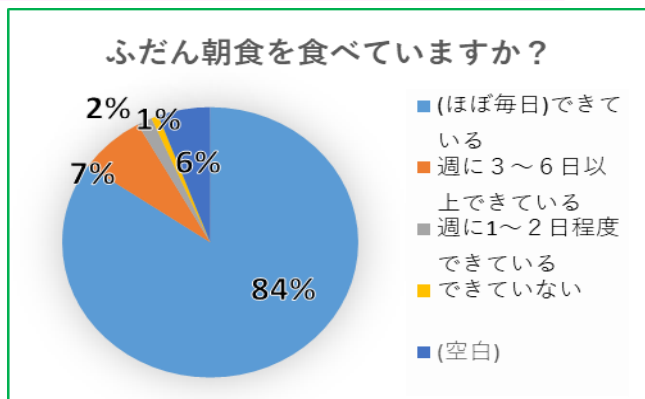
..... 朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

北中1年生の「朝食」は・・

1学期に、1年生は朝食について学習し、その後「朝食を食べようカード」に4日間取り組みました。



【1年生 学習前に実施した「食に関するアンケート」より R7.6実施】

★★★ 「朝食を食べようカード」に取り組んだ生徒と保護者からの言葉 ★★★

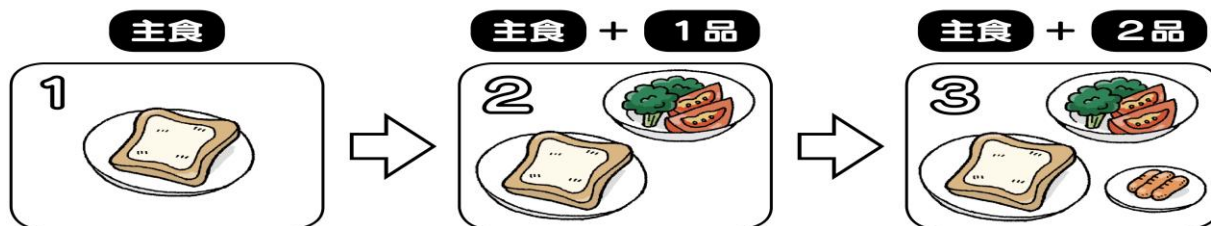
生徒

- いつもより意識して野菜を食べるようにした。意外と食べれた。
- 朝からいっぱい食べるとハッピーになった。
- バランスのよい朝食を食べると、本当に学校で元気が出て、集中できて、効果が出ました。
- お母さんの料理は、おいしい+栄養がたくさんあってすごいと思った。
- 朝食を作ってくれたママに感謝。

保護者

- 朝早く起きていたので、これからも続けて欲しいです。
- お手伝いしてくれてありがとう。
- 朝食は手軽に食べられるものを・・と、なりがちだったので、今回子どもと意識して朝食を準備することができました。
- いろいろな食材を食べたいと自ら希望を伝えてくれて、いつもより充実した朝食になりました。継続したいです。

朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。



「早寝早起き朝ごはん」

全国協議会

を知っていますか？



はやおきくん



あそごはんまん

©やなせたかし/やなせスタジオ

こちらのHPには、『なぜ「早寝早起き朝ごはん」が必要なのでしょう？』の説明や、絵本、紙芝居、**ポケットレシピ**などをダウンロードすることができます。また、**動画で朝食の作り方を学ぶ**こともできます。

ぜひチェックしてみてください。【<https://www.hayanehayaoki.jp/index.html>】



給食の『野菜たっぷりスープ』をお家で作ってみませんか？

<材料の切り方>

- ベーコン ⇒ 1cm 細切り
- にんじん・じゃがいも ⇒ 1cm さいの目切り
- はくさい ⇒ 1cm スライス
- セロリー ⇒ 茎は細めのスライス
- たまねぎ ⇒ 1cm 角切り
- パセリ ⇒ みじんぎり

<作り方>

- 1 セロリーの葉(分量外)は、捨てずに水から煮てスープをとっておく。
- 2 鍋を熱して、ベーコン、セロリーの茎を炒め、酒をふる。
- 3 たまねぎを透明になるまで炒め、にんじん、はくさいを加え炒める。
- 4 セロリーの葉で摂ったスープを加え、水で量を調整し、煮る。
- 5 材料にある程度火が通ったら、じゃがいもを加える。
- 6 チキンブイヨンとしょうゆを加え、塩、こしょうで味を整える。
- 7 仕上げにパセリを散らしてできあがり。

<材料 4人分>

- ベーコン・・・・・・・・・・60g
- じゃがいも・・・・・・・・・・80g (小1本)
- にんじん・・・・・・・・・・40g (1/4本)
- はくさい・・・・・・・・・・100g (1個)
- セロリー・・・・・・8g (5cm) (葉を捨てずにとっておく)
- たまねぎ・・・・・・・・・・100g (1/2玉)
- パセリ・・・・・・・・・・2g
- しょうゆ・・・・・・・・・・10cc (大さじ1/3)
- チキンブイヨン・・・・・・・・・・48g
(給食では、業務用チキンブイヨンを使用しますが、ご家庭では固形スープ1/2個で塩の量を加減してください)
- 塩・こしょう・・・・・・・・・・少々
- 酒・・・・・・・・・・2.5cc (小さじ1/2)
- 水・・・・・・・・・・450cc~500cc



夜ご飯にたくさん作って、朝食の一品にするのもおすすめです！

