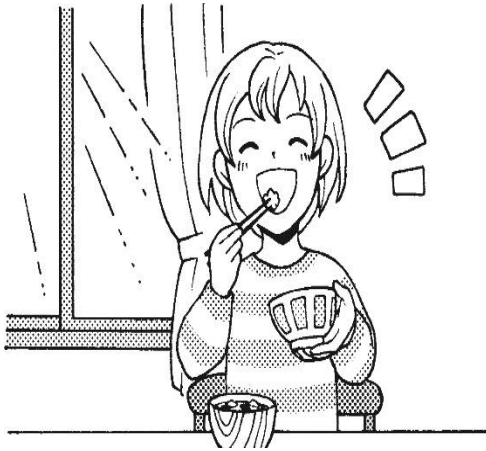


きゅうしょくだより

令和6年5月号
座間市立相模野小学校
校長 田中 恵子

新年度が始まって、1か月がたちました。子どもたちも新たな環境に、少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし疲れもたまってきている時期でもあります。元気に学校生活を送るためにも、早寝・早起きをして、きちんと朝食をとり、生活リズムを整えましょう。

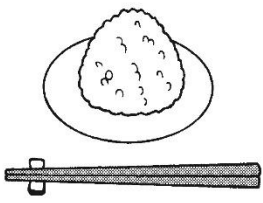
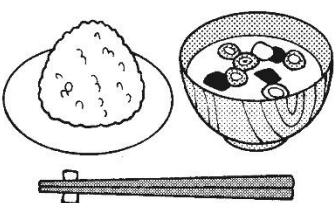
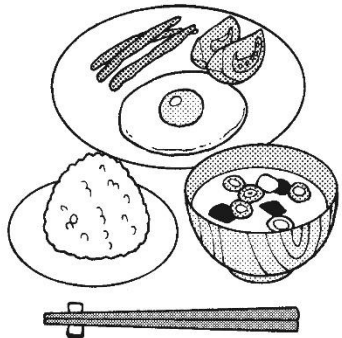
1日は朝ごはんから始まる



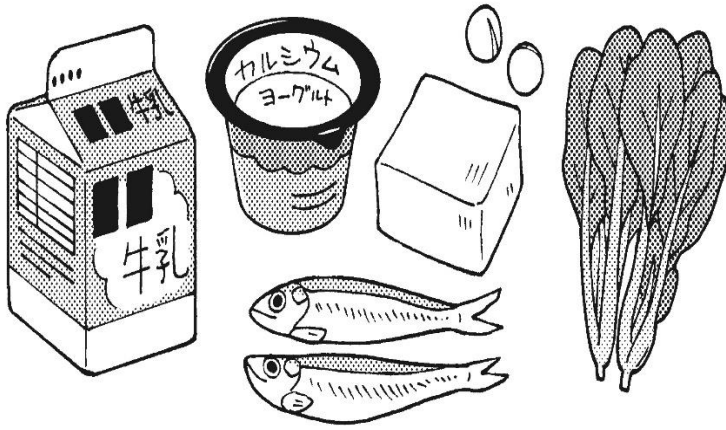
朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素を補給することができます。さらに体温を上げて脳や体を目覚めさせて、活動できる状態に切りかえます。また、胃や腸の動きをよくして排便を促し、便秘の予防に役立ちます。

1日を元気に始めるために、朝ごはんは欠かすことができません。毎日必ず、朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。

朝ごはんステップアップ

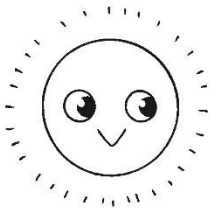
<h4>ホップ</h4> <p>(主食のみ)</p>  <p>いつも食べていない人は、まずは食べる習慣をつけましょう。ごはん（おにぎり）やパンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から活動的に過ごせます。</p>	<h4>ステップ</h4> <p>(主食+1品)</p>  <p>主食を食べる習慣がある人は、もう1品増やしてみてください。納豆やチーズなどのそのままでも食べられるものや、即席のみそ汁などがおすすめです。</p>	<h4>ジャンプ</h4> <p>(バランスを考える)</p>  <p>主食+1品を食べることに慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえましょう。さらに、汁物を実たくさんすることで、栄養のバランスがよりよくなります。</p>
---	---	--

カルシウムが多く含まれている食品



カルシウムは、牛乳、ヨーグルトやチーズなどの乳製品、わかさぎなどの小魚、大豆、豆腐などの大豆製品、こまつななどの一部の緑黄色野菜に多く含まれています。体への吸収率が低いので、いろいろな食品から積極的にとることが大切です。

体内時計をととのえるためには



人間の体には、1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む体内時計があります。体内時計は、朝の光を浴びて、朝ごはんをとり、規則正しい食生活や十分な運動と睡眠をとることで、24時間の周期に修正されます。不規則な生活を続けると、体内時計が乱れてしまうので注意しましょう。



作ってみませんか？

「まめまめみそまめ」(24日の献立)



材料 4人分

大豆(乾燥)	80g
かたくり粉	5g
高野豆腐	20g
白みそ	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1と1/2
みりん	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1強

作り方

- ① 大豆は水でもどし、やわらかくゆでておく。
- ② 高野豆腐は水でもどし、サイコロ状に切り、水気を軽くしぼる。
- ③ ①の大豆にかたくり粉をつけて油で揚げる。高野豆腐は素揚げにする。
- ④ 分量の調味料を火にかけて、少し煮詰める。
- ⑤ ③を④のたれであえる。

※子どもたちにとっても人気のメニューです。大豆は水煮の物でも大丈夫です

