

# きゅうしょくだより

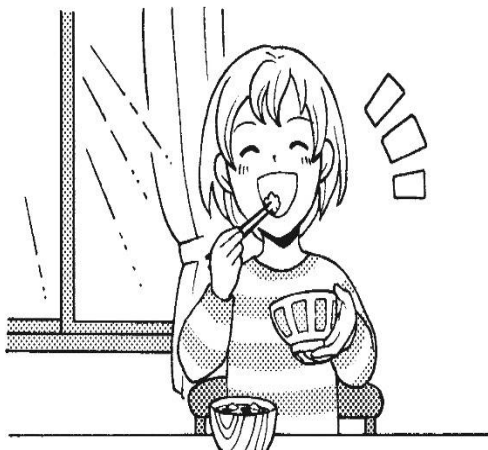
令和5年5月号

座間市立相模野小学校

校長 山手 温子

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

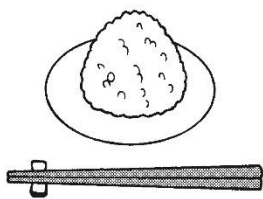


朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素を補給することができます。さらに体温を上げて脳や体を目覚めさせて、活動できる状態に切りかえます。また、胃や腸の動きをよくして排便を促し、便秘の予防に役立ちます。

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。

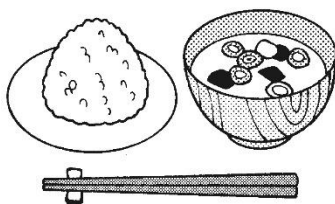
### 朝ごはんステップアップ

ホップ  
(主食のみ)



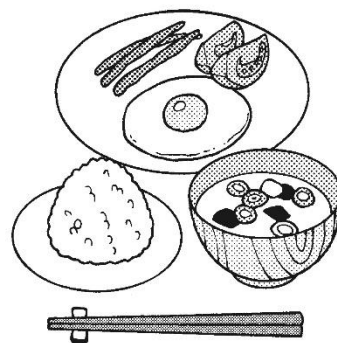
いつも食べていない人は、まずは食べる習慣をつけましょう。ごはん(おにぎり)やパンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から活動的に過ごせます。

ステップ  
(主食+1品)



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。

ジャンプ  
(バランスを考える)



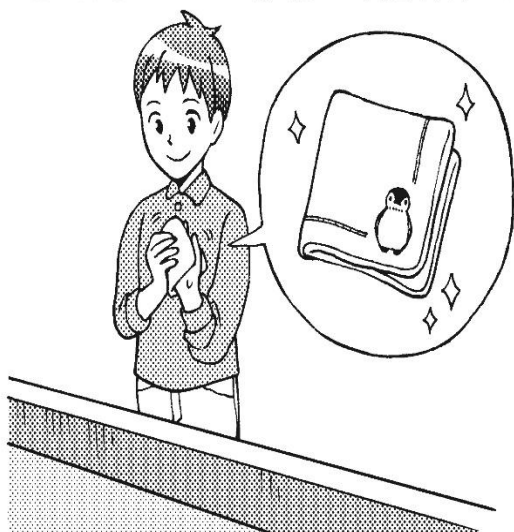
主食+1品を食べることに慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえましょう。さらに、汁物を実たくさんにすることで、栄養のバランスがよりよくなります。

# 夏も近づく八十八夜

「茶つみ」の歌には、「夏も近づく八十八夜」という歌詞があります。「八十八夜」とは、立春から数えて88日目のことをいい、現在の5月1日から3日頃にあたります。その年に初めて摘んだ茶(新茶)を飲むと、その1年は無病息災でいられるといわれています。



## 手洗いの後は清潔なハンカチで拭きましょう



手洗いは、食中毒やかぜなどを予防するために、とても大切です。石けんで手を洗った後は、必ず清潔なハンカチやタオルで拭くようにしましょう。さらに、1日使ったハンカチは、きれいに見えても汚れています。そのままにしておくと、病気を引き起こす細菌が増えたり、いやなおいのもとになったりします。ハンカチも毎日取りかえる必要があります。

## 作ってみませんか？

### 「まめまめみそまめ」(9日の献立より)



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   |
| しょう油   | 大さじ1/2   |

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。