

9月食育だより

令和5年9月5日発行
長崎市立神浦小学校
学校栄養職員 吉村 友加里

夏休みが終わって9月になりましたが、まだまだ暑い日が続くようです。暑さの影響で体調を崩しやすくなります。勉強や行事などの学校生活を充実させるためにも、体調をととのえておくことが大切です。これまでの生活リズムを見直し、早寝・早起き・朝ごはんでお子様が、朝から元気に学校生活が送れるよう、見守りください。

朝ごはんをしっかり食べて、夏ばて解消!!

夏休みには朝ごはんチャレンジへのご協力ありがとうございました。子どもたち一人一人の取組から、夏休み中も毎日朝ごはんを食べることができたことがわかりました。朝ごはんは、午前中を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとになります。夏休みに生活リズムが乱れてしまった人や、まだ夏休みモードから切り替えられていない人は特に、朝ごはんをしっかりと食べることを頑張ってみてください。

朝ごはんをおいしく食べるためには？

☆寝る前に、お菓子やアイス、ジュースなどを食べたり飲んだりしないようにする。

☆朝の時間にゆとりをもたせるために、翌日の学校の準備などは前日のうちに済ませる。

☆早起きの習慣をつけて、毎日決まった時間に食べる。夜ふかしをしない。

朝起きた時に軽い空腹感があると、朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができるようになります。



朝ごはんを食べないと？

○体温が低い状態が続き、元気に活動できない。

○脳のはたらきがにぶくなり、授業などに集中できない。

○栄養バランスが崩れ、おやつの食べすぎなどによる太りすぎにもつながりやすい。



毎月 19 日は食育の日



9/19日(火) コッペパン 牛乳 オニオンスープ さばのハーブ揚げ
もやしとピーマンのソテー

毎月、食育の日・食卓の日には地場産物や郷土料理を献立に取り入れています。
今月は、長崎の水産物としてごまさばを紹介します。

食事マナーアップへの道



9月のテーマ「交互食べをする」

「交互食べ」とは、ごはん、主菜、副菜、汁ものを一口ずつ順番に食べることを繰り返し、均等に食べ進めていく食べ方です。「三角食べ」や「イナズマ食べ」とも言われます。

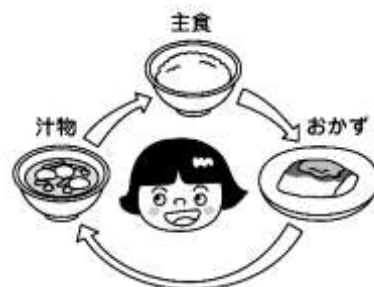
次の2つを意識してみましょう。

① 主食とおかずを交互に食べる

ごはんとおかずを交互に食べると、どちらもおいしく感じられます。
また、ごはんとおかずを一緒に食べることで、やわらかいごはんだけ食べるよりも咀嚼回数が増えることが期待されます。

② 料理を食べるはやさをそろえる

いろいろなものを順番に少しずつ食べることで、満腹で苦手なものが食べられないということを防ぐことができ、偏食の癖がつきにくくなります。



9月21日(木)焼肉サラダ

焼肉とさっぱりとした野菜の相性がばっちりです。

〈材料 小学生4人分〉

(焼肉)

豚もも肉	120g
しょうが	1.2g
にんにく	0.4g
濃口しょうゆ	小さじ1と1/2
砂糖	大さじ1
酒	小さじ1/2
油	小さじ1

(サラダ)

キャベツ	120g
きゅうり	80g
パプリカ	20g
薄口しょうゆ	小さじ1と1/2
砂糖	小さじ1と1/2
酢	小さじ2
ごま油	小さじ1/3
こしょう	少々

〈作り方〉

- ① 野菜は食べやすい大きさに切り、しょうがとにんにくはすりおろす。
- ② サラダの調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作り、①の野菜と和えて皿に盛り付ける。
- ③ フライパンに油をひき、肉を焼く。①のしょうが、にんにくと調味料で味をつける。
- ④ ②のサラダの上に③をのせて出来上がり。