

「朝ごはん」で生活リズムを整えましょう



新学期が始まって1か月が過ぎました。生活リズムは整ったでしょうか？毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。今年度は「朝ごはんの大切さ」について、指導を強化していく予定ですので、ご家庭でも毎日朝ごはんを食べて登校することについて、ご協力をお願いいたします。

朝ごはんの効果

朝ごはんは下記のように様々な効果があることがわかっています。



朝ごはんは少しずつステップアップを！

朝ごはんを食べた方が良いのはわかっているが、食べる時間がないという人はおにぎり1個からはじめましょう。食べることができている人は少しずつ栄養バランスの良い食事にステップアップしていきましょう。



参考

「めざましごはん」(農林水産省)のサイトに朝食レシピの動画が掲載されています。のぞいてみてください。



<https://www.maff.go.jp/j/seisan/kakou/mezamasi.html>

おはしのもち方について

5月の学校給食予定献立表で掲載されているように日本はおはしを使った食事法が特徴です。下記の図のようにおはしを持つと手指に負担がかからずとても食べやすくなります。ご家庭でおはしのもち方について子どもたちと話をしてみてください。

はしのもち方

①正しいえんぴつのもち方で、はしを1本持つ。



②はしを「1」の字を書くようにたてにうごかす。



③もう1本のはしを親指のつけねから、中指とすけ指の間に通す。



④上のはしだけをうごかすようにれんしゅうする。

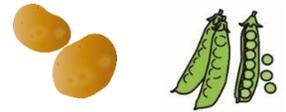


(参考：文部科学省食育教材「たのしい食事つながる食育」)

旬のもの(えんどう豆)を使った料理 ～じゃがいものうま煮～

材料(4人分)

- | | |
|---------------|---------------|
| ・豚肉・・・120g | ・にんじん・・・60g |
| ・たまねぎ・・・120g | ・じゃがいも・・・240g |
| ・えんどう豆・・・12g | ・油・・・適量 |
| ・砂糖・・・大さじ1 | ・しょうゆ・・・大さじ1 |
| ・みりん・・・小さじ1/2 | ・削りぶし・・・適量 |
| ・水・・・60～120ml | |



作り方

- ① 削りぶしと水でだし汁をとる。
- ② にんじんはいちょう切り、たまねぎ・じゃがいもは角切りにする。えんどう豆はさやから出す。
- ③ 鍋に油を入れ、豚肉を炒める。
- ④ にんじん・たまねぎ・じゃがいもを加え、さらに炒める。
- ⑤ だし汁を加えて煮、沸騰したらアクをとる。
- ⑥ えんどう豆を入れて煮、砂糖・みりん・しょうゆで味つけし、十分に煮て仕上げる。

くるで、万博！

2025年に大阪で開催される「大阪・関西万博」に向けて、今年度から学校給食を通じて世界の食文化を紹介する予定です。食通信では関連したレシピや各国の食材の特徴等を伝えます。

1学期は日本の食文化です。四季が明確な日本では旬の食材を大切にして四季を味わい、風情を楽しむ文化があります。



MIRAI SAKAI EXPO

中学校給食について



現在中学校では選択制の給食を実施していますが、令和7年6月からは、全員喫食制の中学校給食を開始する予定です。今年度も定期的に、この食通信に全員喫食制中学校給食の情報を掲載していきます。お楽しみに♪



今回は、中学校給食の調理方式について紹介します。中学校給食は給食センターで調理した給食を中学校に配送する給食センター方式となります。

また、今の小学校給食と同じように、クラス毎の食缶に入れて提供します。