



新学期が始まって1か月がたちました。子供たちは、新しい環境にも慣れ、とても元気に過ごしています。また、それと同時に少し疲れがたまってくる時期にもなります。子供たちが勉強にも遊びにも元気いっぱい取り組めるよう、まずは1日のパワーの源である朝ごはんをしっかりと食べて規則正しい食生活をこころがけましょう。

あさ たいせつ 朝ごはんはとても大切です



た 食べる と からだ が あ た た
ま り ま す !

たいおん あ からだ うご
体温 が 上がり 体の 動き
も スムーズ になります

た 食べる と あたま が さ えて
き ま す !

からだ めざ のう
体 を 目覚めさせ、 脳の エネ
ルギー が 補給 されて しっか
り 勉強 することが できま
す。

た 食べる と おなか も

ごきげん ですよ !

い ちよう しげき
胃 や 腸 が 刺激 され
はいべん
排便 を うなが します。

は や 寝 早起 朝ごはん !

きそくただ せいかつ
規則正しい生活リズムで
いちにちげんき
1日元気に過ごしましょう。

うん ! これ で 生活リズム も
ばっちり だ !

けんこうてき せいかつ おく
健康的な生活を送ることが
できます。

はやねはやお あさ
早寝早起朝ごはん で
1にち げんき
1日を元気にスタート
しましょう。

朝ごはんを食べて免疫力アップ!

私たちの体の免疫の強さより、病原体の強さのほうが上回ると感染症にかかってしまいます。弱った免疫機能を高めるためには、適度な運動をする(免疫系の細胞を刺激してくれる物質は骨や筋肉からつくられることがわかってきました)、体温を高める(体温が上がると血液やリンパの流れがよくなり、その流れにのって全身をパトロールする免疫細胞が侵入してきたウイルスを捕まえやすくなります)、バランスのよい食事をする(1つの食品で免疫機能を高めることはできません。バランスのよい食事で十分な栄養がとれます。代謝をよくする腸内環境を整えるためにヨーグルトや納豆などの発酵食品をとるのもおすすめです)、などが効果的です。

朝ごはんを食べて、元気いっぱい免疫力をアップし感染症を予防しましょう!

げんき
元気いっぱい！
もりもりたべよう！

てつ けつえき つく さんそ はこ 鉄は血液を作り、酸素を運びます



わたし からだ なか たいじゅう ぶん りょう けつえき なが
私たちの体の中には、体重のおよそ13分の1の量の血液が流れています。

てつ けつえき なか せつけつきゅう ざいりょう せつけつきゅう からだ なか さんそ はこ やくわり
鉄は、血液の中の赤血球をつくる材料になります。赤血球は、体の中に酸素を運ぶ役割
をしています。からだ がぐんぐん おお 大きくなる せいちょうき けつえき りょう ふ ぶん てつ ひつよう
になります。鉄が不足すると、疲れやすかったり、息切れがしたり、顔色が悪くなったり
します。

てつ おお しょくひん にく さかな かいりい とく ふたにく とりにく きゅうにく けつえき
鉄が多い食品は、肉や魚、貝類などです。特に、豚肉・鶏肉・牛肉のレバーには「血液
をつくるもとになる鉄」がたくさん含まれています。

レバーは、にく ないぞう なか えいよう がたくさん ぶん 含まれています。てつ ほか
にもたんぱく 質やビタミンが おお ぶん 多く 含まれるので、ひんけつよぼう ひろうかいふく かぜ かんせんしょう
を予防する働きがあります。

きゅうしょく いろいろ りょうり にく さかな はい た げんき からだ
給食でもいろいろな料理にレバーや肉、魚が入っています。しっかり食べて元気な体
をつくりましょう。



もやしのサラダ

★材料(4人分)★

- ・もやし 250g
- ・白いりごま 適量
- ・サラダ油 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・おろしにんにく少々
- ・しょうゆ大さじ2/3
- ・酢 小さじ1
- ・中華スープのもと 小さじ1/3
- ・塩 少々
- ・トウバンジャン (お好みで)



★作り方★

- ①ドレッシングの材料を合わせて加熱し、冷やしておく。
- ②白いりごまは、炒って冷ましておく。
- ③もやしをよく洗いゆでて冷水で冷まし、しっかりと水気を切る。
- ④③のもやし、ごま、ドレッシングを合わせる。

給食で大人気のメニューです。
もやしの他、きゅうりやにんじん
ゆでた青菜を入れてもおいしいで
す。ドレッシングがおいしいので
いろいろアレンジできますよ！

毎週金曜日は「産直野菜の日」です。



天候による変動もありますが、出来る限り宮城県産のおいしい季節の野菜を使用するようにしています。

また、年間を通して、宮城県産豚肉・牛肉、鶏肉は県内産ブランドの森林どりを、卵は宮城県蔵王町産のものを使用しています。

安全安心な食材で、子供たちに喜ばれる給食をつくっています。