

心も体も元気な子供を育成するために **家族みんなではやね・はやおき・あさごはんを実践しよう！！**

# きゅうしょくだより

仙台市立向山小学校  
平成 28 年度 10 月号



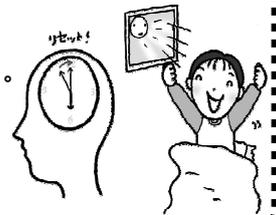
## 思いっきり活動するために 大切な朝の時間

寒くなってきて、ふとんから出るのが、おっくうになってきました。ですが、1 日を元気に過ごすためのポイントとなるのが、朝の過ごし方です。

気持ちよく目覚め、しっかり朝ごはんを食べることの大切さをあらためて確認しましょう。

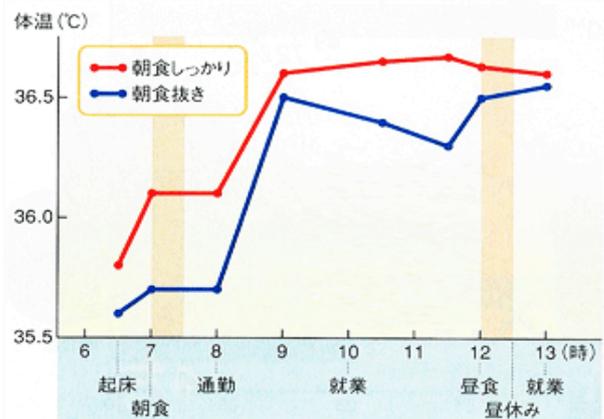
### 朝の光と体内時計

朝、目覚め、夜眠くなるように、私たちの体は一定のリズムに従って動いています。このリズムをコントロールするのが「体内時計」というしくみです。体内時計は、朝の光を浴びることで、毎日リズムを整えています。朝の光をしっかり浴びないと体内時計のずれが広がり、生活リズムを乱す原因になります。



### 朝ごはんと体温

朝ごはんは、朝の光と同様に、体を目覚めさせるための要素です。朝ごはんを食べないと体温がなかなか上がらず、たとえ体を動かして一時的に上げても、運動後すぐに下がり、昼食まで低い体温が続いて元気に活動できないことがわかります。



鈴木正成著「ジュニアのためのスポーツ栄養学」

### 朝ごはんと脳

朝起きたばかりの脳や体は、エネルギー不足で電池切れの状態です。とくに脳は、重さは体重の2パーセントほどに過ぎませんが、体全体の20パーセントものエネルギーを消費する大食漢です。朝ごはんできっちり脳にエネルギーをチャージして、毎日フル回転させましょう。



# かんたん朝ごはんメニュー

## なんでも野菜たっぷりスープ



### 材 料 【ひとり分】

ウインナー 3本  
キャベツ 1枚(ざく切り)  
たまねぎ 中玉1/6個  
(薄くスライスし、  
さらに半分に切る)  
にんじん 中を1cmくらい  
(いちょう切り)  
コンソメ 1個  
塩こしょう お好みで  
水 200ml

手早く短時間ででき、朝ごはんの内容も充実します。  
野菜はあり合わせのものでよく、火が通りやすいように  
細かく切って使います。味付けはコンソメ味のほか、ケ  
チャップやカレー味にしても楽しめます。

### 作り方

- ① 材料を食べやすく、火の通りがよい大きさに切る。
- ② 水をなべに入れ、煮立ったらコンソメ・野菜を  
入れる。
- ③ ウインナーを加える。
- ④ 味を見て、塩こしょうで味を調える。



## 学校給食 一食全体の放射性物質検査結果について

仙台市教育委員会健康教育課において、本校の給食一食全体の放射性物質検査が行われました。検査の結果「不検出」でしたので、ご報告いたします。詳細は次の通りです。

教育委員会のホームページにも掲載しております。

検査日	給食提供日	献立名	検査結果(ベクレル/kg)	
			放射性セシウム 134	放射性セシウム 137
10/20	10/18	ごはん 牛乳 ししゃもフライ ごまあえ ひきな汁	検出せず (10未満)	検出せず (10未満)

\* 検査場所: 仙台市教育委員会 健康教育課

\* NaI(Tl)シンチレーションスペクトロメーター(ATOMTEX)による簡易検査

\* 検出下限: 10ベクレル/kg

芸術の秋より  
食欲の秋

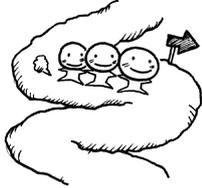


### 給食室からこんにちは

過ごしやすさをこえ、寒さを感じるようになりました。牛乳を取りに来た子供たちも、少し前は「気持ちいいね」と言っていたのですが、今では「寒い」というようになりました。学芸会まで、あと少し。各学年、練習に力が入っています。給食で応援できるよう、給食室一同がんばっていきたいと思います。野菜の高騰が続いています。残さず食べて欲しいなあと、つい口にてしてしまう今日この頃です。



朝うんちのためにも、「はやね・はやおき・あさごはん」が大切なんだね！



### 睡眠

身体はもっとも身近な自然

ヒトは寝て  
て脳と身体  
の動物



### 作り方

- ① オクラはさっと水洗いをして、ラップで包んでレンジで30秒ほど加熱して輪切りにする。
- ② ミニトマトは半分に切っておく
- ③ 卵を溶いて、オクラ、ミニトマト、とろけるチーズ、牛乳、塩をいれて混ぜ合わせる。
- ④ フライパンを熱して油をひき、③を入れてオムレツを作る。
- ⑤ ④をトーストした食パンにのせ、ブラックペッパーをかけて出来上がり。

「モーベジ」って知っていますか？

朝に野菜を食べよう！ということで「モーベジ」をテーマに、昨年度「モーベジレシピコンテスト」を開催しました。その中からお勧めを紹介します。興味のある方は、近藤までお問い合わせをお願いします。

### オクラトースト

材料 一人分

食パン 1枚

卵 1個

ミニトマト 1個  
オクラ 1本  
とろけるチーズ 適量

前日に、オクラとミニトマトを切っておくと、もっと簡単にできますよ！

牛乳 大さじ1

塩 ひとつまみ

ブラックペッパー 適量

ベーコンを入れるなどアレンジしても楽しいですね。



