

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！！**

# きゅうしょくだよい

仙台市立向山小学校

平成28年度7月号



## 元気に過ごそう！夏休み

いよいよ夏休みが始まります。学校が休みになると、ついつい夜ふかしや朝寝坊をしてしまい、朝ごはんを食べなかったり、おやつを食べ過ぎたりと、食生活が乱れやすくなります。偏った食事は、夏バテや肥満の原因になりますので、夏休み中も規則正しい生活を心がけ、また元気な姿を見せてくださいね。



## バランスばっちり朝ごはんを食べよう

4年生と「バランスばっちり朝ごはんを食べるために、自分でできることを考えよう」という学習をしました。

朝ごはんを食べることで、運動・学習とも良い効果が得られること、ごはん・パンだけではなく、おかずを食べるとより良い効果が得られることを学習しました。その後、バランスばっちり朝ごはんにするために、自分たちでできることを考え、それぞれ目標をたてました。4年生は、夏休みもその目標で生活することになります。ご家庭でも、アドバイスやげましていただけますようお願いいたします。

### 朝ごはんの3つのスイッチ

#### 脳のスイッチ

脳はブドウ糖という栄養分が必要です。脳を動かすためには、黄の食品（ごはん・パン・めんなど）が必要です。



#### 体のスイッチ

寝ている間は、体温が下がっています。朝ごはんを食べることで、体温を上げることができます。そうすることで、活動できるようになります。



#### おなかのスイッチ

朝ごはんを食べることで、体の中も動き始めます。そうすると「うんち」がでやすくなります。うんちを出すようにするためには、野菜や果物などうんちの材料になるものを食べるのが大切です。



朝ごはんを毎日食べる習慣がある人は、全く食べない人に比べて、勉強やスポーツ、心の面（イライラしにくい・やる気がおきる）でも、よい傾向にあるという調査結果もあります！

## 給食室からこんにちは！～夏休みドリル帳のお話～

夏休みといえば「宿題」がつきものです。今年度も、「夏休みドリル帳」が宿題になっています。そのなかに「食育」のページがあります。ご存知でしたか？親子でできる簡単な料理が紹介されています。ぜひ、つくってみてくださいね。出来上がった料理を、写真や絵でのこしてください（食べるとなくなってしまうので）。ご家庭から、ひとことを書いていただくようになっておりますので、感想やはげましなどをお願いします。楽しい夏休みをお過ごしください。



## 夏休みに作ってみませんか？

**モーベジ!**  
Let's start Morning Vegetable

朝ごはんには野菜が足りないと感じることはありませんか。太白区では、「Morning Vegetable～朝食に野菜を～」(通称「モーベジ!」)をテーマに、「朝に野菜を食べる」ことをすすめています。

時間のある夏休みは、親子で料理を一緒に楽しみませんか？親子で料理をするときは、「自分で作った」満足感が得られるものが、おすすめです。苦手の野菜も自分でつくったものなら、食べられるかもしれませんね。

### 「キャベチートースト」

#### 《材料》(一人分)

食パン	1枚
キャベツ(せん切り)	1枚
ウインナー(斜め薄切り)	1本
マヨネーズ	適量
ピザ用チーズ	適量

#### 《作り方》

- ①食パンにキャベツをのせる。
- ②①にマヨネーズとピザ用チーズ、ウインナーをのせる。
- ③トースターでチーズが溶けるまで焼く。

### おやつにも最適 「ミニピザ」

#### 《材料》(二人分)

ぎょうざの皮	4枚
ケチャップ	適量
ウインナー	適量
ピーマン・ミニトマト	
シーチキン・コーン	
たまねぎなどお好みの具	
ピザ用チーズ	適量

#### 《作り方》

- ①大きめにきったアルミホイルの上にぎょうざの皮を並べ、ケチャップをぬる。
- ②準備したお好みの具材をのせる。
- ③ピザ用チーズをのせる。
- ④温めておいたトースターにアルミホイルのままのせる。
- ⑤焦げ目がついたら出来上がり。

「モーベジ通信α 夏号より 引用」

**お知らせ**

夏休み明けの給食は **8月25日(木)** [パン]からとなります。

### 「簡単きゅうりの中華漬け」

#### 《材料》(作りやすい分量)

きゅうり(乱切り)	2本
塩	少々
めんつゆ(ストレート)	大さじ2
酢	少々
ごま油	少々
白ごま	小さじ1

#### 《作り方》

- ①ポリ袋にきゅうり、塩を入れ軽くもみこみ、5分程度おく。
- ②きゅうりを水洗いし、水分をしぼる。
- ③ポリ袋にきゅうり、めんつゆ、酢、ごま油、白ごまを入れ、再びもみこむ。
- ④そのまま冷蔵庫で冷やす。