

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29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掛け、また元気な姿を見せてほしいものです。



## 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、それぞれ目標を立てました。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、アドバイスや励ましの言葉をかけ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」が出やすくなります。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、良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、写真や絵で残しておくことをお勧めします。

ご家庭から、一言を書いていただくようになっておりますので、感想や励ましの言葉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」ことを勧めています。

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乗せる。
- ②①にマヨネーズとピザ用チーズ、ウインナーを乗せる。
- 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、ケチャップを塗る。
- ②準備したお好みの具材を乗せる。
- ③ピザ用チーズを乗せる。
- ④温めておいたトースターにアルミホイルのまま乗せる。
- 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28日(月)[ごはん]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。