

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

～明るく☆仲良く☆根気よく～

仙台市立向山小学校
平成 30 年度 10 月号

早寝、早起き、
朝ごはん！

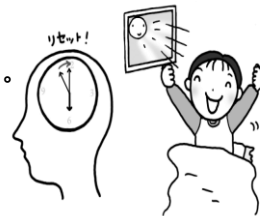
思いっきり活動するために 大切な朝の時間

寒くなってきて、布団から出るのが、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改めて確認しましょう。



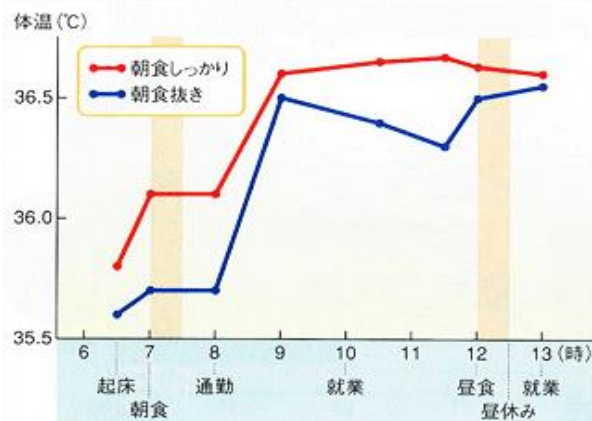
朝の光と体内時計

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。朝ごはんできちろん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
 (いちよう切り)
 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。
 野菜は有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 水を鍋に入れ、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
9/28	9/26	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き ごまずあえ ひきなのみそ汁	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



栄養教諭実習が始まります。～10月16日から22日まで～

栄養教諭になるために仙台白百合女子大学より2名の実習生が来ます。皆さんと一緒に勉強したり、給食を食べたり、食に関する授業をしたりする予定です。1週間という短い期間ですが、どうぞよろしくお願いいたします。

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」
昨年度「モーベジレシピコンテスト」を開催し、
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。



