

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をするようになります。ご家庭でも、アドバイスや励ましの言葉を掛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・やる気おさる）でも、良い傾向にあるという調査結果もあります！

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、お勧めです。

苦手な野菜も自分で作ったものなら、食べられるかもしれませんね。今回は、給食で人気のある「もやし中華和え」をご紹介します。ぜひ、親子で作ってくださいね。

もやしの中華和え

材料 5人分

もやし	2袋(400g)
ごま	4g(小さじ1強)
ごま油	20g(小さじ5)
サラダ油	5g(小さじ1強)
しょうゆ	30g(小さじ5)
酢	25g(小さじ5)
さとう	15g(小さじ5)
にんにく(すりおろしたもの)	1g
しお	1g弱(ひとつまみ)
中華だしのもと	3g(小さじ1)
トウバンジャン	1g

作り方

- ② ごまは煎っておく。
- ③ ごま油からトウバンジャンまでのたれをなべに入れ、加熱しておく。あら熱がとれたら、冷蔵庫で冷やす。
- ④ もやしは、よく洗ってから茹でる。その後、冷やす。
- ⑤ もやしに、たれをかけて出来上がりです。

給食では、すべて加熱しています。
加熱することがポイントです。

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、作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。



お知らせ

夏休み明けの給食は **8月28日(火)** [パン] からとなります。