

給食だより 9月

平成25年9月4日
江戸川区立春江小学校
校長 市原 俊司

朝ごはんを食べて学校へ

頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果

朝ごはんを食べることは、栄養を補給するためだけではなく、

食べ物を見たり、よくかんで食べたり、胃に食べ物を入れたりすることで体が目覚めます。さらに、寝ている間に消費されたエネルギーが脳に補給されて、頭の働きが活発になるのです。

朝ごはんを食べなければ、頭も体もよく働かない状態なので、一生懸命勉強や運動をしようとしてもうまくいきません。



何を食えばよいのでしょうか。

③副菜 野菜、 果物など 	②主菜 魚、肉、 卵など 
①主食 ごはん、パン めん類など 	④汁物(飲み物) みそ汁、 スープ、 お茶など 

- ① 炭水化物が多く、エネルギーになる。
- ② たんぱく質が多く、体をつくる。
- ③ ビタミン、ミネラルが豊富。体の調子をととのえる。
- ④ 水分を補給する。①～③に足りない栄養素を補う。
- ⑤ 朝ごはんは、バランスが大切。

①～④をそろえましょう！

寝るのが遅い＝朝ごはんが食べられません

夜ふかしをすると、当然朝起きるのが遅くなり、朝食をとる時間がなくなります。
また寝る前に夜食をとっていると、朝起きた時に食欲がわきません。

毎日おいしく朝食を食べるために、まずは早起き早寝をするようにがんばりましょう。



新学期 食事前の手洗いを忘れずに

食事前の手洗い。最近、さぼりがちになっていませんか？
手洗いは、これから増えるかぜやインフルエンザなどの感染症
予防に有効な手段です。毎日清潔なハンカチを持参し、食事前
に必ず手を洗うようにしましょう。



夏バテしていませんか？

まだ残暑が残るこの季節。夏バてにならないよう気をつけましょう。

夏バてになると、食欲がなくなったり、疲れやすく、集中力が低下したりします。栄養バランスの悪い食生活が原因で起こりやすいので、冷たいもののとりすぎや、めん類だけなどに偏った食事にならないよう、気をつけましょう。



青魚を 食べましょう。

青魚とはいわし、さば、さんまなどの魚のこと。一般的に、今が一番脂がのっていておいしい時季です。しかもその脂には、IPA や DHA といったコレステロール低下作用のある成分が含まれています。DHA には脳細胞を活性化作用があるといわれています。

ぜひ、旬の青魚を積極的に食べましょう！

今月の献立から 変わりたまご焼き



材料 (4人分)	作り方
とりひき肉 30g	1. 野菜は、みじんぎりにする。
にんじん 30g	2. チーズは5mm角に切る。
たまねぎ 1/3個	3. たまごを割りほぐす。
干しシイタケ 1枚	4. フライパンに油でをひき、ひき肉から炒め、野菜・調味料・たまご・
にら 少量	チーズを入れてたまご液を作る。
さとう 小さじ2	5. そのままフタをして、中火～弱火
塩 少々	で焼く。または、鉄板に流して
こしょう 少々	オープンで焼き、切り分ける。
チーズ 50g	6. 切り分けたら、ケチャップをか
たまご 5個	ける。
サラダ油 大さじ1	
ケチャップ 適量	

忘れていませんか？

2学期の給食が始まって1週間がたちました。

テーブルクロスや給食当番でマスクを忘れてくる人を見かけます。

自分がいつ給食当番にあたるか学校で確認をして、休み中にマスクの準備をしましょう。

テーブルクロスも、きれいなものを用意しましょう。

