

5月食育だより



松原市立松原第六中学校
食育推進室
令和3年5月7日

新緑がまぶしい季節になりました。去年に引き続きステイホームのゴールデンウィークとなりましたが、健康に過ごせたでしょうか。長い休み明けで、身体が思うように動かないこともあるかもしれませんが、徐々に学校モードに切り替えていきましょう。

4月の給食の様子を見ていると、おはしの忘れ物が多いクラスがあります。忘れないように前日からかばんに入れておきましょう。

げん き 元気のもと

あさ た にち 朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう！



朝ごはんを毎日しっかり食べていますか？ 私たちの脳や体は、眠っている間にも動き続けており、朝起きた時にはエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べることで、眠っている間に下がっていた体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給されて、1日を元気に活動するための準備が整います。エネルギー源となるご飯やパンといった主食を中心に、栄養のバランスにも目を向けてみましょう。朝ごはんを食べる習慣がないという人は、牛乳や果物など、何か一品でも口に入れることから始めてみませんか？

あさ めざ 朝ごはん、目覚ましスイッチをオン！

あたま のう 頭(脳)の

スイッチ



やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。

からだ 体の

スイッチ



元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。

おなかの

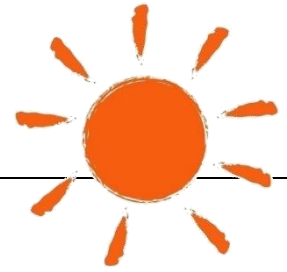
スイッチ



胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。

みなさんは、朝すっきりと起きられていますか？起きてすぐコップ一杯の水を飲むと、脳が目覚めます。1日に2ℓを目標に飲むと健康に良いと言われていています。また、毎日うんちは出ていますか？4~5日出ていないと便秘と言われていています。便秘になるとお腹が張ってつらいだけでなく、腸にとどまった便が腐敗し、有害物質が発生し、血液にのって体全体にいき渡り、肌荒れや体調不良を引き起こします。水分をしっかりと摂って便秘にならないようにしましょう。

元気が出る朝ごはんレシピコーナー



まめまめ編

主食：梅干しごはん
 汁物：豆腐の味噌汁
 主菜：鮭の塩焼き
 副菜：オクラなっとう
 デザート：バナナ



●材料（2人分）

<梅干しごはん>

- ・米 1合（160g）
- ・水 1カップ
- ・梅干し 1個

<豆腐の味噌汁>

- ・大根 20g
- ・にんじん 5g
- ・青ねぎ 少々
- ・とうふ 1/4丁
- ・だし 1カップ
- ・みそ 大さじ1

<鮭の塩焼き>

- ・塩鮭を焼く

<オクラなっとう>

- ・納豆 1パック
- ・オクラ 1本
- ・しょうゆ 少々

- ① 米を研いで分量の水を入れ、1時間くらいおき、炊飯器のスイッチを押す。
炊けたご飯に梅干しをのせる。
- ② 大根、人参はいちょう切り、とうふは小さく切る。
なべにだし汁を入れて煮立て具材を入れ、具材が柔らかくなったらしみそを入れる。
- ③ オクラをゆでて、小さく切り納豆と和える。しょうゆを少したらす。

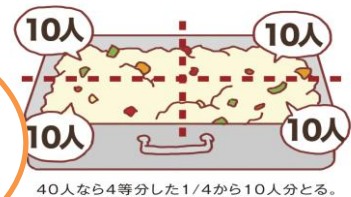
★給食の時はこんなことに気をつけよう！！



食缶を取りに行く前には、必ず手洗い&
アルコール消毒をしましょう。



当番の人も並んで
いる人も必ず
マスクをつけましょう



汁ものはなべ底をよくかきまぜながら盛りつける。