

暑くなると、食欲もおとろえがちになります。こんな時こそ、バランスのよい食事で、体力やがんばる力を身につけておきたいものです。夏休みを元気に楽しく過ごせるよう、今から毎日の食生活に気をつけていきましょう。

第一回 すこやか委員会が開かれました

6月20日（木）すこやか委員会(保健や給食について、学校医の先生方とおうちの方、学校の先生が話し合う会)が開かれました。

学校での取組や学校医の先生方のお話を聞いた後、朝食について困っていることやおすすめ献立について、グループになって話をしました。



話し合いの結果、朝食について困っていることは大きくわけて3つありました。

- ①朝食を食べる時間がない。
 - ②朝食を作る時間がない。
 - ③栄養のバランスが偏っている。
- 「朝食を食べる時間がない」は、芳泉小学校の「朝食を食べない理由」の第1位でもあります。そこで・・・

クイズ!

「朝食を食べる時間」を確保するために、
みなさんができることはなんでしょう?

① 学校に行く準備は・・・

- A 前の日にやっておく。
- B 朝、急いでやる。



② 朝食を食べるために・・・

- A ギリギリまで寝ている。
- B 早く起きる。



③ 早く起きるために・・・

- A 早く寝る。
- B 夜遅くまで起きている。



こたえ

- ① A 学校に行く準備は前の日までにやっておきましょう。
- ② B 朝食を食べるために、早く起きましょう。
- ③ A 早く起きるために、早く寝ましょう。

朝食を食べるためには、早寝早起きが大切です。生活のリズムを整えて、きちんと朝食を食べる生活を送れるといいですね。

7月の目標

好き嫌いなく食べよう!

みなさんは、好き嫌いせず食事をしていますか?いろいろな食材や味を体験することは、単に栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。食わず嫌いにならずに少しずつでも食べる努力をしてみましょう。

～保護者の方へ～



朝食について困っていることと対策①

すこやか委員会で行ったグループ協議で出てきた、おうちの方が朝食について困っていることとその対策について、3回にわけてお話ししていきます。今回はその1回目「朝食を食べる時間がない」についてです。

朝食を食べる時間を確保するために、「学校の準備は前の日にしておく」「早寝早起きをする」ということは当然ご存じかと思うのですが、今回のグループ協議に参加して「なるほど!」と思ったことをお伝えします。

それは何かというと・・・「**食べやすい工夫も大切**」だということです。

「早く食べなさい!」と言ったことはありませんか?私もよくあります。でも、子どもにとっては「早く食べたいけど、食べにくい場合がある」ということに気づきました。おうちの方や学校医の先生から出た「朝食を食べる時間がない・食べやすいためのアイデア」としては

- ・コーンフレークやお茶漬けなど**喉を通りやすい**献立からスタートする。
- ・ゆで卵（モソモソして食べにくい）、目玉焼き（切るのに時間がかかる）より口に入れやすいオムレツやスクランブルエッグにするなど**調理方法**を見直す。
- ・ごはんより、食べやすいおにぎり（一口サイズだとさらによい）にするなど**食べやすさ**を見直す。

これから暑い季節になり、食欲も落ちがちです。朝食について「食べやすい工夫」をしてみるのも大切です。

作ってみよう!

簡単朝食レシピ

<簡単ハニートースト>

すこやか委員会に参加されたおうちの方から教えていただきました。とてもおいしいので、「早く食べなさい」ということもなくパクパク食べること間違いなし!



材料（1人分）

- 食パン 1枚
- バター 適量
- はちみつ 適量

～作り方～

- 1 食パンを焼く。
- 2 バターをぬり、はちみつをかける。