

R元年

9月

# ぱくぱく\*もぐもぐ

岡山市立芳泉小学校・ひばり分校 給食だより

2学期が始まりましたが、まだまだ暑い日が続きますね。

これからいろいろな学校行事や校外学習もあります。毎日、元気に過ごすために大切なのは、やはり「早寝・早起き・朝ごはん」です。そこで・・・

## 早寝・早起き・朝ごはんクイズ！



早寝

第1問 早く寝るためには…どちらがよいでしょうか？

- A: 寝る直前まで、テレビやスマホを見たり、ゲームをする。
- B: 寝る30分前には、テレビを消し、本を読むなど静かに過ごす。



早起き

第2問 早く起きて行うのは…どちらがよいでしょうか？

- A: テレビやスマホを見たり、ゲームをしたりする。
- B: 朝ごはんを食べる。



朝ごはん

第3問 朝ごはんを食べるのは…どちらがよいでしょうか？

- A: お菓子を朝ごはんとして食べる。
- B: バランスのよい朝ごはんを食べる。

## こたえ

第1問：B  
寝付きやすい状態にするために、寝る時間が近づいたら部屋の中も少しずつ暗くしていきましょう。テレビやスマホなども寝る30分～1時間前までには消すように心がけましょう。

第2問：B  
早く起きて、ゲームをしていて朝ごはんの時間がなかった…は、NG!ですね。朝の光をあげると、セロトニンという目覚まし物質が活発に分泌されます。朝の光をたっぷりあびましょう。

第3問：B  
私たちの体は、朝起きたときエネルギーや必要な栄養素が少なくなっています。バランスのよい朝ごはんを食べ、活動に必要なエネルギーと栄養素を補いましょう。

## 9月の目標

# 健康な体をつくろう！

～健康な体は栄養バランスのよい食事から～  
偏った食事や食生活は、生活習慣病などの病気を招いてしまいます。毎日の食事や生活があなたの健康を作りますよ。「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムをととのえて、バランスのよい食事を三食(朝・昼・夕)食べるようにしましょう。



～保護者の方へ～

## 朝食について困っていることと対策②

7月号から3回に分けて連載している「6月20日のすこやか委員会グループ協議」の場で話し合った「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」の第2弾です。

1回目では「朝食を食べる時間がない」というお話をしました。「学校の準備は前日の日までにしておく」「早寝早起きをする」ことはもちろんですが、「食べやすい工夫」も大切でした。

2回目である今回は「朝食を作る時間がない」についてです。

おうちの方や先生方はどのように「朝食を作る時間がない」をクリアしているのでしょうか・・・。

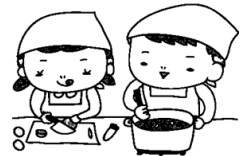
- ・みそしるやスープを作り置きしておく。
- ・常備菜を活用する。
- ・前日の夜におにぎりを作っておく。
- ・レンジで時短料理を作る。
- ・前日にサラダを作っておく。
- ・フレンチトーストの下準備をしておいて、焼くだけにする。

朝、慌てることのないよう、事前に準備をしておくことが大切です。



すこやか委員会のグループ協議では、どのグループも身近な(切実な?)話題でもあり、大いに盛り上がっていました。

## 作ってみよう！ 簡単朝食レシピ



### <トマトのホットスープ>

レンジを上手に活用することで、短時間でおいしい朝ごはんを作ることができます。トマトのうま味をそのまま生かしたスープです。ぜひ作ってみてください。

#### 材料(1人分)

- トマト 1個
- オリーブオイル 小さじ2
- 塩 小さじ1/4
- 洋風スープのもと 小さじ1/2
- こしょう 少々
- 水 50ml

#### ～作り方～

- 1 マグカップにトマトを丸ごと入れ、残りの材料を入れる。
- 2 ふんわりとラップをし、600Wで1分30秒加熱する。
- 3 トマトをくずしてまぜる。