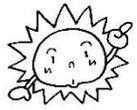


食育だより

平成30年9月
田上小学校
羽生田小学校
田上中学校



生活リズムを整えよう!

約1か月間の夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。みなさんは、どんな夏休みを過ごしましたか。夜更かしをして、朝寝坊をしたり朝ごはんを抜いたりしていた人は、いませんか。勉強や運動で力を発揮させるためには、食事・睡眠・運動などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムを整えることが大切です。



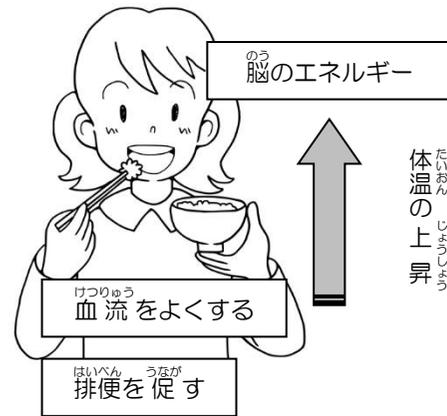
特に大事にしてほしい!

1日の元気スイッチ 朝ごはん

◆朝ごはんの役割

1日の始まりの朝ごはんには、昼食や夕食にはない、『体を目覚めさせる』働きがあります。胃腸を活発に働かせ、血流をよくして体温を上昇させたり、排便を促したりします。また、脳にエネルギーが補給されるため、朝ごはんを食べると集中力ができます。

学校では、1日の半分以上の授業が午前中に終わってしまいます。朝ごはんを食べないことで、その時間に集中できないのは、非常にもったいないですね。学校生活を充実したものにするためにも、毎日、朝ごはんを食べてほしいと思います。



◆朝ごはんの内容

朝ごはんは、まずは食べてくるのが大切です。今まで食べていなかった人は、パンやおにぎりなど1品でもいいので、食べてくるように努力しましょう。

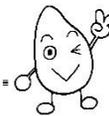
そして、食べてきている人は、さらに質の良い朝ごはんになるように、自分の朝ごはんを見直してみましょう。主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんが、理想的です。

毎日続けることは大変ですが、そろえることを意識するようにしてみてください。



パンはパンでも、甘いパンには注意!

朝ごはんには、チョコパンやクリームパンなどの菓子パンを食べている人もいますが、菓子パンは「菓子」です。ごはんやパンの炭水化物とはちがい、ショ糖(砂糖)が多いため、主食には向きません。朝ごはんに向くパンは、食パンやフランスパン、ロールパンなど砂糖と油が少ないパンです。



9月 食育の日献立の紹介



秋といえば、「秋刀魚」ですね。秋刀魚は、漢字に「秋」と書いてあるほど、日本では、秋に欠かせない食材です。今回は、旬の秋刀魚の味がシンプルに楽しめる塩焼きです。

汁物は、里芋をたっぷり使った「芋煮鍋」です。山形県では、毎年9月に芋煮フェスティバルが開催されているそうです。しょうゆベースの汁に、里芋をたっぷり入れて、煮込んで作ります。秋の旬を楽しんでいただきましょう。

9月19日(水)

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・芋煮鍋
- ・さんまの塩焼き
- ・きゅうりのピリ辛漬け