食育だより



平成29年(2017年)
9月号
明石市立二見小学校

２学期が始まりました。夏休みも元気に過ごせましたか？
この頃は少し、秋のさわやかな風が感じられるようになってきましたが、まだまだ暑さも残っています。「早ね・早起き・朝ごはん」を合言葉に、規則正しい生活で２学期の学校生活をスタートさせて、遊びも勉強も元気いっぱいにがんばりましょう。

9月の給食目標　《規則正しい食生活をしよう》

朝ごはんを食べて体のスイッチオン！

運動をする前には準備体操をして体を動きやすくするのと同じように、朝ごはんには１日を元気に活動するための準備をする役割があります。朝ごはんを食べて体に**３つの元気スイッチ**を入れて、午前中からしっかりと活動できるようにしましょう。



脳のスイッチオン！

脳はみんなが眠っているときも働いているので、朝起きた時にはエネルギー切れの状態。朝ごはんをしっかり食べて、脳にエネルギー補給をすると集中力もアップします。

体のスイッチオン！

朝ごはんを食べると体温が上がって、脳や体の働きを活発にします。また、朝ごはんはじょうぶな骨や筋肉をつくり体を動かすためのエネルギーも補給します。

おなかのスイッチオン！

朝ごはんを食べておなかのスイッチが入ると、胃腸の働きが活発になるので、うんちリズムがつくられます。
毎日のうんちリズムを作ることはとても大切です。

「食事・運動・すいみん」の健康リズムを大切に！

夏休みなどの長い休みの間に夜更かしの習慣がついてしまうと、学校が始まってからも、夜になってもねられず、朝になっても起きられないことがあります。**早ねとともに早起きも心**がけ、朝の太陽の光をしっかりとあびて１日を元気にスタートさせるスイッチをいれましょう。**「朝ごはんから３食をしっかりとる→昼間はたっぷりと動く→夜はよくねる」**という健康リズムが、一日のなかでしっかりとできていることが大切です。

かんたんクッキング！あさごはんづくりにチャレンジ！



【ラップおにぎり】



① お茶碗にラップをしいて、その上にご飯をのせます。
② 真ん中におはしで穴をあけて、梅干しやツナなど、好きな具を入れます。
③ ラップごとお茶碗から持ち上げて、上をクルクルとねじり、好きな形ににぎればできあがり☆

【とろろ昆布のすまし汁】



① おわんにかつおぶし１袋（５ｇ）と、とろろ昆布をひとつかみ分入れる。
② お湯をそそいで、まぜたらできあがり☆ お好みで少しお塩とお醤油をいれてもよいです。

夏休みに親子料理教室を行いました！

8月1日（火）に親子料理教室を行い、２６人の方が参加をしてくださいました。
各班に分かれて、親子で協力しながら、海と畑のサラダ・パンプキンソイチャウダー、デザートは子どもたちだけでアップルジュレを作りました。感想をご紹介します。

★たのしかったし、またきてつくってたべたいです。たのしみにしています。
★子どもがいつもおいしいと言っていた「海と畑のサラダ」を食べれてよかったです。また家でも作ってみようと思います。

今後、食育だよりでも人気レシピを紹介していこうと思います。ご参加ありがとうございました♪







2年生の育てたトマトが給食に登場！

２年生が植えて大事に育てたトマトの凛々子が、夏休みの間に 12 キロも収かくできました。
9月21日（木）の給食にトマトクリームスパゲティとして登場する予定です。お楽しみに！