

給食だより

9月

舞鶴市立福井小学校

習慣づけよう 早起き 早寝 朝ごはん

長かった夏休みも終わり2学期が始まりました。2学期は運動会練習が始まります。生活リズムを整えて、毎日元気に登校するためにも、早起き早寝をして、朝ごはんをしっかりと食べるように心がけましょう。

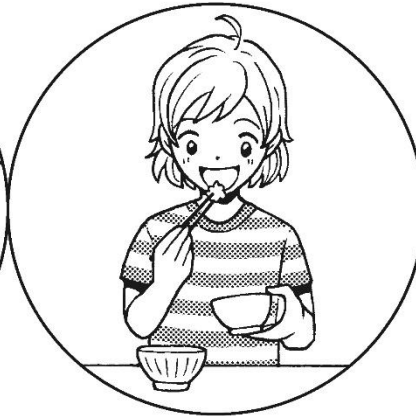
早起き



早寝



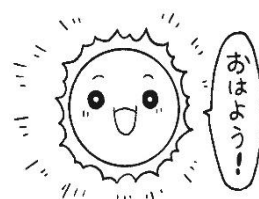
朝ごはん



人間は、光も音も温度もわからない場所で生活すると、25時間周期で寝起きするといわれています。しかし1日は24時間です。この時間のずれを調節しているのが、わたしたちの体の中にある「体内時計」です。体内時計を正常に働かせるためには、①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる、②昼間はなるべく外に出る、③友人や家族と一緒に食事や運動、勉強をする（社会の生活リズムに合わせる）、④1日3回の食事を規則正しくとるなどが有効とされています。

早起きして朝の光を浴びよう！

朝の光を浴びると、脳でセロトニンという物質がたくさん分泌されます。セロトニンには、気持ちをおだやかにする作用があるとされています。又、夜暗くなるとたくさん分泌されるメラトニンという物質は朝の光を浴びることにより減少します。朝の太陽の光は、休んでいた体が活動モードへ切り替わるスイッチの役割があります。



忙しい朝に・・・

朝ごはんはひと工夫してみよう

もしも朝ごはんをしっかりと食べるのがむずかしければ、今の朝ごはんはひと工夫して、少しでも理想的な朝ごはんに近づけるようにしましょう。朝ごはんを食べていなければ、何かを食べるようにする。それができるようになったら、もう一品足してみる。というように、少しずつ朝ごはんをレベルアップするとよいでしょう。

○○○

お菓子やインスタント食品、栄養補助食品ばかりを朝ごはんがわりにすると栄養が偏るなどの問題があります。

何も食べない



元気な体をつくり元気な毎日過ごすために、「何も食べない」にひと工夫。バナナ1本でも、ヨーグルト1個でも、おにぎり1個でも食べて、頭と体を目覚めさせましょう。



「トーストだけ」にひと工夫。チーズトーストにすれば、カルシウムなどチーズの栄養もとることができます。スライスしたピーマンやきのこなどをのせるとさらにバランスアップ！



「白いごはん」にひと工夫。なっとうやたまご、のりなどを合わせると、バランスをよくすることができます。

給食のこんだてを朝ごはん！

ミネストローネ(4人分)

【材料】ベーコン(又はソーセージ)30g 玉ねぎ120g にんじん30g
セロリ20g ジャがいも60g トマト(又はトマト缶)40g ひよこ豆水煮40g
ガーリック・塩・こしょう少々 オリーブ油小さじ1 コンソメ適量

【作り方】

- ① ベーコン・野菜は角切り、セロリは小口切りに切る。
- ② 鍋にオリーブ油でベーコンを炒め、玉ねぎ・セロリ・にんじんをガーリックを加えて炒める。
- ③ ジャがいも・ひよこ豆も加え、かぶるくらいの水・コンソメを入れて煮る。
- ④ トマトを加え、塩こしょうで味を調えて仕上げる。

具材は何を入れてもいいです。パスタ等を入れるとボリュームがアップします