

給食だより

9月

舞鶴市立吉原小学校

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。

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食べるように心がけましょう。

早起き



早寝



朝ごはん



毎日を健康に過ごすためには、規則正しい生活を続けることが大切です。

学校がある日も休みの日も同じ時間に起きて朝ごはんをしっかり食べ、同じ時間に寝るようにしましょう。夜ふかしが続いたときはまず早起きをし、朝ごはんを食べて、昼間に活動することで自然に夜眠くなり、生活リズムが整いやすくなります。

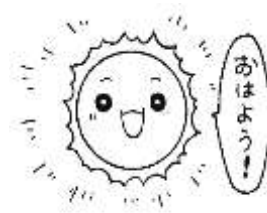
早起きして朝の光を浴びよう！

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。

朝起きたら部屋のカーテンを開けて、太陽の光を浴びるようにしましょう。



忙しい朝に・・・

朝ごはんはひと工夫だけしてみよう

もしも朝ごはんをしっかり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。

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に！

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 じゃがいも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 じゃがいも・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よ。

ひさしぶりの給食によるこびの声！？



「先生、今日の給食ってなに？」「やったー！きな粉あげパンや！」元気な子どもたちの声が給食室にもどってきました。

心新たに、「二学期もよろしくお願いします。」と調理員さんに大きな声であいさつし、スタート！

みんなで食べるとおいしいね。



あとかたづけもしっ
かりできています☆

整理整頓、気持ちがいいね！



おうちのかたへ

エプロンをきれいに
いただいてありがとうございます。
いました。



子どもたちはエプロンの匂いのちがいで、どれが誰の物なのか分かるんですよ。お見事！

夏休み中にエプロンのほつれを確認するのですが、どれもきれいに洗ってアイロンがけがしてあり、おうちの方の子に対する深い愛情を感じました。エプロンにそでを通した子どもたちは、とても着ごちがよさそうでしたよ。

吉原っ子ぽかぽか話

- ・3年生の男児が食器を返却する時に、次の人のためにそーっとドアを開けていました。思いやりの心、素敵ですね。
- ・高学年にもなると、欠席でない当番の仕事を自らすすんでしています。それが『仲間』の良さなんですね。

目と目をつないで、ごあいさつ



お家でもお手伝いしてるかな。



規則正しい生活をと りもどそう！

ついつい夜更かし
は体に悪いんだよ。

