

若葉がまぶしく、過ごしやすい季節となりました。
新年度が始まって1ヶ月が経ち、疲れが出やすい時期です。元気に学校生活を送るための生活リズムをつくり、体調を整えましょう。

早寝・早起き・朝ごはんの生活リズム

近年、子供の生活習慣の乱れが、学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つとして考えられています。子供たちの健やかな成長のために、「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活リズムを意識してみましょう。



早寝の効果

「寝る子は育つ」ということわざがあるように、睡眠には脳や体を成長させる働きがあります。しかし、夜更かしをすると、これらの働きに影響を与えてしまいます。
「21 時頃には就寝」できるよう心がけましょう。



早起きの効果

早起きをして朝ごはんを食べたり、朝の光を浴びたりすることで、脳の覚醒を促すセロトニンが分泌されます。
セロトニンの働きにより、頭がすっきりと目覚め、集中力が高まります。



朝ごはんの効果

私たちの体内時計の周期は約 25 時間ですが、朝ごはんを食べることで、24 時間にリセットされます。そして、エネルギーが供給され、朝からしっかり活動できる状態を作ります。また、「よく噛んで食べる」ことで、脳が覚醒します。

☆1品プラスで、栄養バランスの良い朝ごはんに☆

朝ごはんを食べていない人は、まず何か食べることから始めましょう。主食だけの人は、主菜・副菜などをプラスしていきましょう。

ステップ1 主食を食べましょう



ステップ2 主食+1品



ステップ3 主食+主菜+副菜



バランスの良い 朝ごはん



日本の行事と食～②～

『こどもの日』

5月5日は「こどもの日」です。「端午の節句」とも呼ばれ、災いをはらい、子供の健やかな成長を願う日です。こどもの日が近づくと、鯉のぼりを立てたり、鎧や兜、五月人形を飾ったりします。また、かしわもちやちまきなどを食べてお祝いします。



かしわもち

柏の木は神聖な木とされ、葉はお供え物を盛る器として使われていました。また、新しい芽が出るまでは古い葉が落ちないということから、子孫が途絶えないようにという願いを込めて使われています。



ちまき

ちまきは平安時代に中国から伝わり、邪気払いや厄払いの力があるとされてきました。

日本では茅の葉を用いることから「ちがやまき」と言われていましたが、それを略して「ちまき」となりました。

今月の
ひろしま給食!

熱く燃えろ!! Cスーフ



材 料 (4人分)		切り方	作り方
ベーコン	2枚	1cm幅	① 油を熱し、ベーコン・しらす干しを炒める。 ② 玉ねぎ・にんじんを加えて炒める。 ③ じゃがいもを入れ、水を加えて煮る。 ④ むきえだまめ・しめじを加え、トマト缶・トマトジュース・調味料で味付けをする。
しらす干し	大さじ1		
なたね油	適量		
玉ねぎ	中1個	スライス	
じゃがいも	大1個	1cm角切り	小房にわけ
にんじん	1/2本	いちょう切り	
しめじ	30g		
むきえだまめ(冷凍)	30g		
トマト缶	50g		
コンソメ	小さじ1		
トマトジュース	30mL		
トマトケチャップ	大さじ3		
パプリカ粉	少々		
(なくても可)			
さとう	小さじ1		
塩	少々		
こしょう	少々		
水	500mL		

平成 29 年度のひろしま給食です。カーブ(C)のように真っ赤でアツいものができないかと考えてできたそうです。
ご家庭でも(C)や(し)のつく食材をいろいろ入れて作ってみてください!

【1人分 128kcal 塩分 1.0g】



東広島北部学校給食センター目標 『食べる つながる 笑顔ひろがる 給食の「わ」』

じゃがじゃが



かっきー