

食育だより



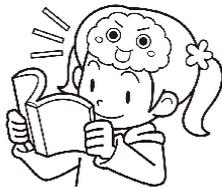
平成30年度夏号
高取小学校

☆あさ 朝ごはんを食べよう! ☆

もうすぐ夏休みですね。夏休みは、ついつい寝るのが遅くなり、朝なかなか起きられず、生活リズムが崩れ食事もおそろかになってしまいがちです。毎日朝ごはんをきちんととるようにしましょう。

朝ごはんを食べると、睡眠による休息モードから活動モードへ心身が切りかわり、生活リズムが整います。朝食はとても大切です。

朝ごはんを食べると...



脳が活発に動き出す



体温上昇し血流が良くなる
体が元気に動き出す

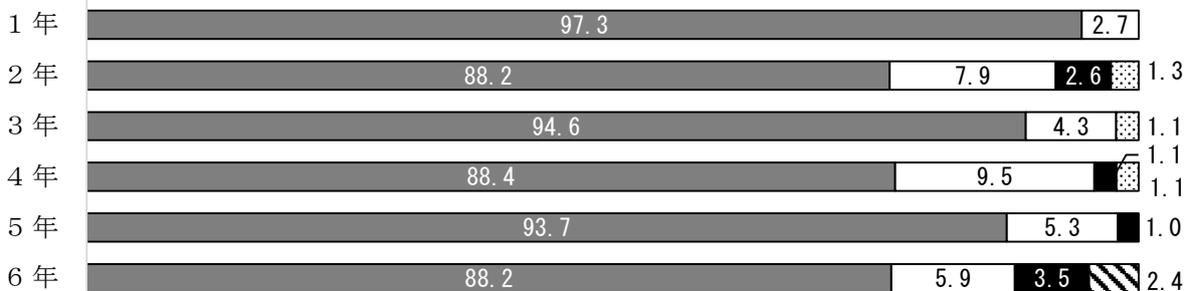


排便がスムーズ

7月に全校児童を対象に食生活アンケートを実施しました。

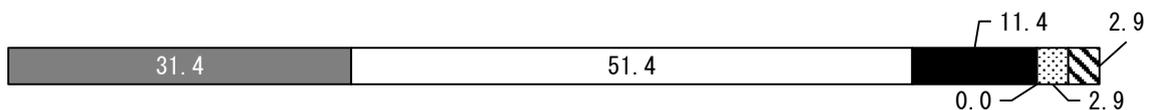
朝ごはんを食べていますか

- 毎日食べている (週7回)
- ときどき食べる (週4~3回)
- ほとんど食べている (週6~5回)
- あまりたべない (週2~1回)
- 食べない (0回)



食べない理由は何ですか (毎日食べていない児童対象)

- 時間がない
- 食欲がない
- 用意在していない
- 太りたくない
- 食べない習慣
- その他



学年によってばらつきがありますが、全体では91.8%の児童が毎日朝ごはんを食べています。

食べてこない理由は「食欲がない」が一番多く、次いで「時間がない」となっています。食べないことが習慣化している児童は2.9%います。

もうすぐみなさんが待ちに待った夏休みがやってきます。『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけて、元気に過ごしましょう!

あさ た 朝ごはんが食べたくなるポイント



- ★ 夜更かしをしない
- ★ 毎日決まった時間に食卓につく
- ★ 少量でも食べる習慣をつける
- ★ 夜食をひかえる

あつ 暑さに負けないためにも規則正しい生活を！

暑さが厳しくなってくると、「夏バテ」という言葉を耳にします。「夏バテ」は、夏の暑さに体力がついていけず食欲がなくなったり、元気がなくなったり、ひどいときには病気になってしまうことを言います。ポイント1～5に気を付けて、暑さに負けず、元気に過ごしましょう。

ポイント1

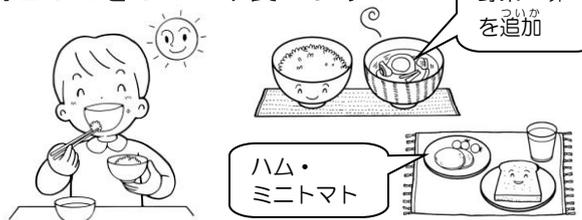
のどがかわいたら牛乳やお茶を飲もう！



清涼飲料水にはさとうがたくさん入っているので、よけいのだがかわいたり、食欲がなくなってしまう。

ポイント2

朝ごはんをしっかり食べよう！



朝ごはんは1日の活動のエネルギー源です。必ず食べましょう。ごはん、パンだけでなく野菜や卵などを使ったおかずも食べるようにしましょう。

ポイント3

休養、運動、規則正しい食生活



暑い夏をのりきるためには、十分な休養、適度な運動、そして規則正しい食生活が大切です。

ポイント4

野菜をたくさん食べましょう！



夏野菜にはビタミン類がいっぱいです。暑くなると、汗と一緒にビタミン類もからだの外に流れ出ます。夏はとくに色のこい野菜(緑黄色野菜)をたくさん食べるように心がけましょう。

ポイント5

味付けを工夫して食欲を増すようにしましょう！



味付けに香辛料や酸味、香味野菜を加えて味付けを工夫し、食欲を増すようにしましょう。

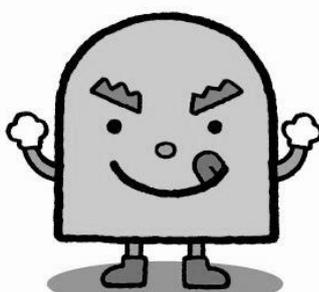
夏野菜のカレーライス

<材料4人分>

豚肉	50g	カレールウ	70g
たまねぎ	200g	純カレー粉	1.5g
にんじん	25g	こしょう	少々
トマト	50g	おろしにんにく	1g
なす	50g	トマトケチャップ	大さじ1
ズッキーニ	25g	中濃ソース	小さじ1
かぼちゃ	100g	ローリエ(葉)	少々
		牛乳	50g

<作り方> ※調味料は味をみて加減してください

- 野菜はそれぞれ食べやすい大きさに切ります。
- 豚肉をこしょう、おろしにんにくで炒めます。
- たまねぎ・にんじんを入れて炒めます。
- かぼちゃを入れ、水、ローリエを加えて煮ます。
- トマト、なす、ズッキーニを煮ます。
- ローリエを取り出します。
- トマトケチャップ、中濃ソース、カレールウ、純カレー粉を加えて煮込みます。
- 牛乳を加えて煮込めば、できあがり。



夏野菜をたくさん食べて、健康で楽しい夏休みを過ごしましょう!!

