



令和6年7月18日

毎月19日は食育の日
長倉小学校 夏休み

来週の22日からみなさんが楽しみにしている夏休みになります。夏休みとともに、梅雨明けで暑くなりそうですね。暑くても夏バテをしないように、夏休み中も早寝早起き朝ごはん朝うんちで夏を乗り切りましょう。

学校が休みだからと言って、朝寝坊をしていると生活リズムが乱れて、気持ちもだらけてしまいます。早起きをし、朝日を浴びて一日を始めましょう。8月26日に、元気なみなさんと会えるのを楽しみにしています。

朝ごはんの「なぜ」「なに」「どうする」で夏を乗り切れ！

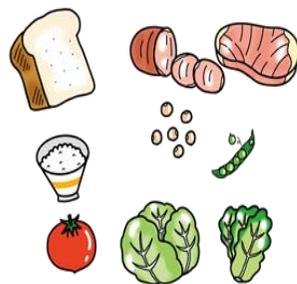
なぜ朝ごはんが必要なの？

寝ている間も体はエネルギーを使います。とくに脳がエネルギーとして使うブドウ糖は体に蓄えられる量に限りがあります。そのため朝ごはんを食べないと、脳はエネルギー不足になってしまいます。さらに朝ごはんには体に朝が来たことを知らせ、体温を上げて体を活動モードにするスイッチを入れる役割もあります。

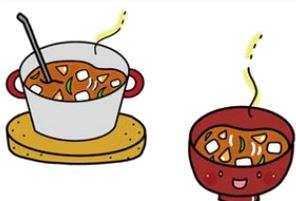


パンだけじゃだめなの？

脳の栄養となるブドウ糖は、おもにでんぷんなど炭水化物(糖質)から作られます。では、炭水化物(糖質)の多いパンやご飯だけを食べていけばよいのでしょうか。じつは炭水化物糖質をエネルギーに変えるためにはビタミンB₁が必要です。ビタミンB₁は豚肉やハム、大豆、グリーンピースなどに多く含まれています。さらに1回に食べておきたい量の野菜(生の状態で、小学生で両手いっぱいくらい※)をとるためには、朝ごはんから野菜をしっかり食べおくことも大切です。野菜にはビタミン類や食物繊維が多く、体の調子を整えてくれます。



どうしたらいいの？



でも、朝の忙しい時間、手間のかかる調理はなかなか難しいですね。冷蔵庫で保管した前日の夕食の残りをアレンジしたり、みそ汁を具だくさんにしておかずと兼用したり、牛乳や納豆、豆腐など、そのまま食べられるものを活用したりするのもおすすめです。

そのまま食べられる朝食のおかず、デザート例

赤の食品を使ったおかず・デザート (おもに体をつくる)	緑の食品を使ったおかず・デザート (おもに体の調子をととのえる)
ハム・ツナ缶・ゆで卵・納豆・冷ややっこ しらす干し・チーズ・牛乳・ヨーグルト	プチトマト・きゅうり・アボカド・枝豆 ゆでブロッコリー・バナナ・キウイフルーツ

おなか元気教室を開催しました！(3年生)

7月3日にかぞヤクルト販売株式会社の方においでいただき、3年生におなかが元気になるお話をしてもらいました。早寝早起き朝ごはん朝うんちの大切さがわかった時間になりました。



暑い夏のおたすけマン！「豚に牛乳」

豚肉にはビタミンB₁がとても豊富です。夏になるとのどごしのよいめん類や甘い清涼飲料水など炭水化物(糖質)の摂取が多くなりがちなので、炭水化物(糖質)をエネルギーに変えるためのビタミンB₁を意識してとった方がよいでしょう。また牛乳には骨をつくるカルシウムだけでなく、血液をつくるたんぱく質も豊富です。さらに本格的に暑くなる前から、息がはずむ程度の運動を1日15~30分くらい、週に3~4日ほど行って、直後に牛乳を飲む習慣をつけていくと、体の血液量が増えて汗をかきやすい体になれるそうです。暑さに負けない体づくりに役立てていきたいですね。



家族と一緒に作ってみよう！朝ごはんレシピ ~ ピザドック ~

材料(4人分)

- ・ロールパン 4個
- ・炒め油 小さじ1/2
- ・にんにく 少々
- ・ベーコン 2枚
- ・たまねぎ 中玉1/2
- ・ピーマン 1/4個
- ・ピザソース 大さじ3
- ・ケチャップ 大さじ1
- ・とろけるチーズ 40g

作り方

- 1 ロールパンに切れ目を入れる
- 2 フライパンでにんにく・玉ねぎ・ベーコンを炒める
- 3 さらにピザソース・ケチャップを加えソースを作る
- 4 パンにピザソースとピーマン・チーズをはさみ、オーブンで焼いて出来上がり！
- 5 牛乳も一緒に飲もう！

2学期の給食は8月29日から始まります。準備をお願いします。

