



令和7年8月25日

毎月19日は食育の日
長倉小学校

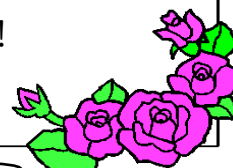
8・9月

2学期が始まりました。楽しい夏休みが過ごせましたか。毎日とても暑かったので、夏ばてしてしまった人もいるかもしれませんね。

夏休み中に、少し生活習慣が乱れてしまった人は、まず、早寝早起き朝ごはん朝うんちで生活リズムを整え、元気に学校生活が送れるようにしましょう。

2学期の給食は、8月28日から始まります。

給食目標
朝食の大切さを考えよう！



夏ばて解消のため朝ごはんを食べよう！

朝ごはんは午前中を元気に過ごすための大切なエネルギーになります。また、寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割もあります。

朝ごはんを美味しく食べるには？

寝る前にお菓子やアイス、ジュースなどを食べたり、飲んだりしないようにする。



翌日の学校の準備などは前日のうちに済ませ、朝の時間にゆとりをもたせる。



早起きの習慣をつけて毎日、決まった時間に食べる。夜ふかしをしない。



健やかキラリ！

野菜を多く使う副菜やデザートのかだものには、ビタミンや食物繊維がたっぷり。体の調子を整えます。



すっきり
快便も！

朝ごはんを食べると...

頭スツキリ！

主食のご飯やパンに多い炭水化物は、脳や体を動かすためのエネルギー源です。



集中力もアップします！

体三ツコリ！

主菜のおかずに多いたんぱく質は体をつくる材料になります。朝の冷えた体温も上げてくれます。



9月1日は「防災の日」です！

9月1日は、防災の日です。災害はいつ起こるかわかりません。学校でも定期的に避難訓練を実施しています。ご家庭でも、何か災害が起こった時の連絡方法や、避難場所などこの機会に話しておくといいですね。

給食では、備蓄食品にもなっている防災用のアルファ化米を使ってわかめご飯を提供する予定です。また、その日は、乾物類や根菜類などの日持ちする野菜を使って、防災の日に合わせて献立にしています。現在、家庭で使う食料品や生活必需品を日頃から少し多めに備えて、なくなったら買い足していく「ローリングストック法」などが広く提唱されています。賞味期限に気をつけながら、むだなく上手に備えましょう。



お役立ち 備蓄食品一口メモ(一例)



生命維持に必要な水分量は年齢や体重によって変わりますが、1日1人3リットルが目安量となります。



野菜不足を解消。ビタミンや無機質(ミネラル)がとれます。冷凍保存すると保冷剤代わりにもあります。



初期の支援物資は炭水化物系が中心になってしまいがち。常温保存のできるかまぼこやチーズなど高たんぱく食品が役立ちます。



米菓子や、ひと口ようかんは誰にでも好まれ、個別包装がおすすめです。乾燥野菜や果物のチップスなども気分転換になります。

朝食レシピ紹介 ～火も包丁も使わない簡単ツナマヨ丼～

材料(1人分)

- | | |
|--------|--------|
| ・ごはん | 茶わん1杯 |
| ・ツナ | 1缶 |
| ・マヨネーズ | 大さじ1 |
| ・しょうゆ | 小さじ1 |
| ・いりごま | 大さじ1/2 |
| ・レタス | 適量 |

作り方

- 1 深めの器に、マヨネーズとしょうゆを入れ混ぜ合わせる
- 2 軽く油を切ったツナを加えてよく混ぜ合わせる
- 3 2に、いりごまを合わせる
- 4 丼にご飯を盛りつけ、小さくちぎったレタスをのせる
- 5 4に2をのせてできあがり！



参考資料：誰でもつくれる朝ごはんメニュー集 - 埼玉県教育委員会
(saitama.lg.jp)