

# きゅうしょくだより

2021年度  
NO.5 夏休み号  
藤白台小学校

夏休みが始まります。暑い休みは生活リズムが乱れがちです。

よふかし、朝ねぼうになってしまいやすいですね。

**早ね早おき朝ごはん**で生活リズムを整えましょう。

## ねむること

ほねやきん肉を作り、どんどん成長するためのホルモンは、深いねむりの時によく出ます。病気とたたかう力も強くしてくれますよ。早ねでしっかりねましょう。

9~11時間眠るのがおすすめです。



## おきること

朝の光を浴びましょう。脳と体を元気にしてくれるセロトニンという物質が分泌されます。イライラをおさえます。

夜も寝やすくなりますよ。



## あさごはん

夕食でとったエネルギーは寝ている間に使われてしまい、朝ごはんを食べないと午前中、脳の活動に必要なエネルギーが足りなくなってしまいます。

### 朝ごはんをおいしく食べるコツ

夕食をねる2時間前までに食べる

夜食を食べ過ぎない  朝ごはんを食べる時間をつくる



食育推進基本計画という食育を進めるための基本的な方針や目標が定められたものの中に朝食欠食の割合を減らそうという目標があります。

この考えに基づいて国、府でさまざまな取り組みをしています。

吹田市内の多くの小学校では長期休みに、「朝ごはんカレンダー」に取り組んでいます。

裏面「朝ごはんカレンダー」にご協力ください。

## 手早く作ろう あさごはん

準備しておくとうラクです

**主食(き)**：ごはん・パン・うどん

**主菜(あか)**：卵・とうふ・なつとう・ツナ缶・ウィンナー・ちくわやかまぼこなど

そのまま食べられて、調理が簡単にできるものがおすすめ

**副菜(みどり)**：キャベツ・ほうれん草・キノコ・もやし・きゅうり・レタス・トマトなど

皮むきをしなくてよいもの、生で食べられるもの、火の通りが

早いものがおすすめです。

**果物(みどり)・乳製品(あか)** (牛にゅう・チーズ・ヨーグルトなど)

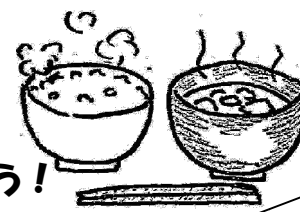


朝ごはん、主食・主菜・副菜をそろえるのが大変な場合、

自分で作ってみよう

とにかく栄養三色をそろえよう

みそしるとごはん、3色そろえてみよう!



不足しがちなカルシウムが取れるよ。

① 水に**黄の食品**を入れてだしをとります。

※3つにちぎって入れます。そのまま具にしよう。

**赤の食品**

② ふっとうしたら切った**とうふ**を入れます。手でちぎって入れてもいいですよ。

③ **野菜**を洗って切っていれます。たっぷり入れるのがおすすめです。

**緑の食品**

白菜、きゃべつ、こまつな、ほうれんそう等なんでもいれよう。

包丁が苦手なら、野菜を小さくちぎって入れよう!

※**赤の食品**は肉や卵もおすすめです。

ウィンナーを入れたらミソスープですね。パンと食べてもいいですね。