



9月食育だより

NO.6

福山市立駅家西小学校給食室



夏休み明け、生活リズムを取り戻そう!



夏休みはいかがでしたか? 長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る



朝起きたときに
日光を浴びる



朝ごはんをよく
かんで食べる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

給食レシピ紹介

朝ごはんにもおすすめです!



ツナそぼろごはんの具

材料 (4人分)	作り方
まぐろ油漬 大1缶	①フライパンに油をひき、にんじんを炒める。
干しわかめ (水で戻す) 40g	②まぐろ油漬、わかめを入れて炒め、枝豆、とうもろこしを入れ、さらに炒める。
にんじん (粗みじん切り) 1/2本	③調味料と白ごまを入れて、混ぜ合わせ、味をととのえる。
枝豆 (下茹で又は冷凍) 30g	
とうもろこし (下茹で又は冷凍) 40g	
油 適宜	
白ごま 大さじ1	
砂糖 小さじ1	
しょうゆ 大さじ1	
塩 少々	

※とうもろこしのかわりに、炒り鶏を加えても、きれいに仕上がります。



ひとこと Memo

ごはんのにのせて食べる、給食で人気の「ツナそぼろごはん」です。
ピーマンなど旬の野菜を加えて、季節ごとの「ツナそぼろごはん」にして、楽しみましょう。

【1人分の栄養価】

エネルギー 128kcal
たんぱく質 8.6g
脂質 7.6g
食塩相当量 1.3g

おいしく楽しく食べるために！ 食事のマナーを守りましょう

食事は1人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおいしく感じますね。自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、1人1人が食事のマナーを守ることが大切です。



おしは正しく持ちましょう

- 上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ



姿勢をよくしましょう

- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける



おわんは手に持って食べましょう

- 小さいお皿も手に持つ



- 大きいお皿は手を添えて食べる



！ 食べるときに気をつけること



- ★ 食べやすい大きさにしてから口に入れましょう



- ★ 口をとじてよくかんで食べましょう



- ★ 早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは絶対やめましょう



感謝の気持ちを持って食べましょう

食べ物の命をいただいていること、食事ができるまでにはたくさんの人が関わっていることを忘れず、食べられる人はなるべく残さず食べましょう。

