



スクールランチ

令和2年
まなづる小学校

いつもより少し短い夏休みが終わりました。元気に2学期を迎えることはできましたか。夏休み中、生活が不規則になってしまった人は、夜は早めに休んで十分な睡眠をとり、早起きをして朝ごはんをしっかり食べて、生活のリズムをととのえて、元気を取り戻しましょう。

あさ しゅうじつ 朝ごはんを充実させるための3ステップ

学校では学力テストや新体力テストが行われます。これらの調査では、同時に朝食を食べているかや1日の睡眠時間、運動の頻度など子どもたちの生活習慣をたずねるアンケートも行われています。朝食については、まったく食べてこないという児童は少なくなりましたが、その食事内容にはいろいろ課題もあります。みなさんの朝ごはんのようすはどうですか？ 朝ごはんのグレードアップ術を紹介します。

時間がない人
食欲のない人

朝ごはんを食べる習慣を
これからつけたい

ステップ1

20~30分早く起きて、
何か食べてきましょう！



バナナ、ヨーグルト、おにぎり、トースト、
温かい汁物やスープなどは、いかがでしょう。

少し余裕のある人
食欲が出てきた人

朝ごはんを食べる習慣を
定着させたい

ステップ2

2種類以上を組み合わせ
食べてみましょう！



おにぎりのみそ汁、トーストと野菜スープ、
バナナとヨーグルトなど。朝の排便リズム
もつきやすくなりますよ。

時間がある人
食欲のある人

朝ごはんの内容を
さらに充実させたい

ステップ3

栄養バランスを整えよう！

主食、主菜、副菜
(汁物を含む)を
そろえましょう。
乳製品や果物
もあると、より
充実します。



子どもの喜ぶかながわ産食材を使った料理

夏休み前に募集しました「子どもの喜ぶかながわ産食材を使った料理」にご応募いただきありがとうございました。ぜひご家庭で作っていただけるよう、応募作品を紹介させていただきます。

5色どんぶり

出品者 侶野 陽子さん

材料 (4人分)

- ①豚挽肉 500g
- 酒 大さじ2
- みりん 大さじ2
- 砂糖 大さじ2
- 塩 小さじ1
- しょうゆ 大さじ2
- つゆの素 小さじ1
- しょうが 1cm
- ②たまご 3個
- 砂糖 大さじ1
- 塩 小さじ1/2
- ③人参 中1本
- ごま油 大さじ1
- 鶏だし 小さじ1/2
- 黒ごま 適宜
- ④ほうれん草 1束
- ごま油 大さじ1
- 昆布茶 小さじ1/2
- 白ごま 適宜
- ⑤韓国のり 2パック
- お米 2合

作り方

- ①鍋に豚ひき肉を入れ、調味料とすりおろしたしょうがを入れ、汁気がなくなるまで中火で煮て、ひき肉そぼろを作る。
- ②たまごに調味料を入れて、よくかき混ぜる。鍋に卵液を入れ、菜箸4本でかき混ぜながら炒り卵を作る。
- ③人参を細めの千切りにし、レンジで3分。熱いうちに顆粒鶏だしとごま油を入れ、混ぜて、黒ごまを入れる。
- ④ほうれん草をかためにゆでる。水気をよく絞り、昆布茶だし、ごま油を入れ、混ぜる。白ごまも入れる。
- ⑤炊いた米をどんぶりによそう。その上に韓国のりをしき、①~④の具材をのせ、出来上がり。

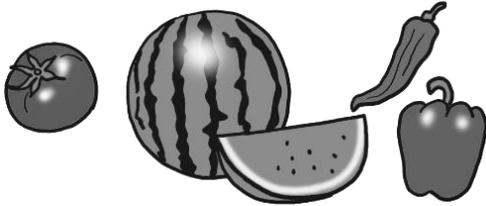
❖子供が大好きメニューです。お弁当にも多めに作って使います。
豚ひき肉そぼろを卵焼きの中心に入れてもおいしいです。



カラフル野菜は健康色!

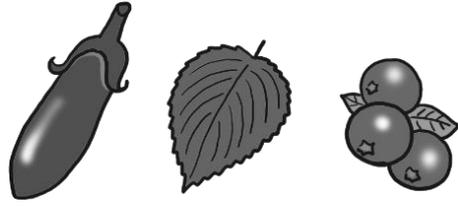
8月31日は「野菜の日」です。野菜やくだものに含まれる色素や香り、辛み成分の健康効果が注目されています。野菜やくだもので彩りを豊かすると、食欲が増すだけでなく健康にもよさそうなことがわかってきました。

赤



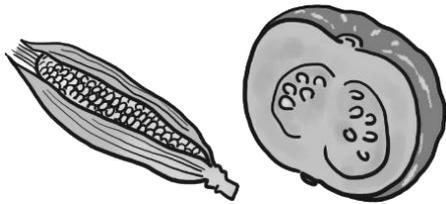
トマトやすいかの赤の色素リコピンには生活習慣病予防効果が期待されています。

紫



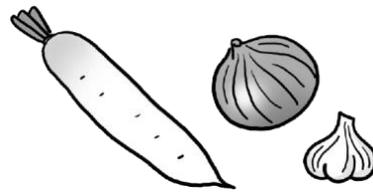
なす、赤じそ、ブルーベリーの紫の色素はアントシアニン。「目にやさしい」といわれている成分です。

黄



野菜やくだものの黄色やだいたい色、そして赤色の色素は、総じて「カロテノイド」といい、強い抗酸化作用をもちます。

白



大根などの辛み成分には殺菌作用、たまねぎやニンニクにはビタミンB₁の働きを助ける硫化アリルが含まれています。

水分補給は何でとるの?

ふだんの水分補給には、水や麦茶を利用しましょう

私たちの体の約60~70%は水分です。水分は、日々あせやおしっこなどで出ていくので、その分、水分を補う必要があります。特に、暑い夏は、あせを多くかき、水分が失われやすいので、不足しないよう、こまめな水分補給が大切です。



水や麦茶で水分補給

食事や食べ物から水分補給



ふだんは、水や麦茶などがおすすめです。運動などして大量にあせをかいたときには、スポーツドリンクも有効です。また、飲むだけでなく、食事や食べ物からも水分補給はできます。みそ汁やスープ、水分を多く含む野菜やくだもの(きゅうり・なす・すいかなど)を、上手に利用しましょう。