



# スクールランチ

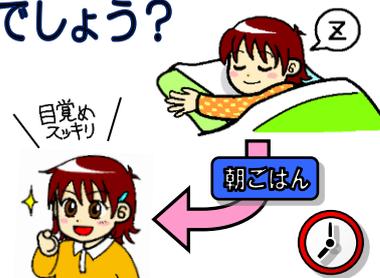
令和3年  
まなづる小学校

木の葉が色づき始め、秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなどで、気温の差が大きくなります。衣服の脱ぎ着をして、体温の調節をしましょう。また、外から帰ったら、手洗いうがいも忘れずにして感染症の予防をしましょう。

## ☀️ 朝ごはんを食べて元気にすごそう! 🍜

### 1日3回の食事で朝ごはんが大切なのはなぜでしょう?

朝ごはんを食べることは、睡眠による休眠モードから活動モードへ、心身を切り替えて生活リズムを整えるために、とても大切なことです。朝ごはんは睡眠中に下がった体温が再び上がるのを助け、血液の流れもよくするので、眠っていた体が元気に動き出すほか、胃や腸などの消化器官も刺激されて活動を始め、便通がよくなります。



また、朝ごはんは脳を活発に動かすためにも欠かせません。脳はほぼブドウ糖だけをエネルギー源にしていて、これはご飯などに多く含まれる炭水化物が体内で分解されて作られます。脳は睡眠中でも休みなく働いているため、朝目覚めたときには夕ごはん得たエネルギーが消費されて、不足した状態になっています。そこで朝ごはんを食べて、新たにエネルギーを補給する必要があるのです。

#### 朝ごはんを食べないと...

登校しても授業に集中できず・・・  
★「疲れやすい」  
★「腹痛」  
★「イライラする」など



#### 朝ごはんが食べたくなるポイント

☆夜ふかしをしない  
☆毎日決まった時間に食べる  
☆少量でも食べる習慣をつける  
☆夜食をひかえる

「生活習慣（朝食）チェックシート」を、10月25日（月）から10月31日（日）の1週間実施します。毎日の朝食について、見直す機会になったらと思います。ご協力よろしくお願いいたします。

## 子どもの喜ぶかながわ産食材を使った料理

「我が家の自慢料理～子どもが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す。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

### れんこんのはさみ焼き

但野 陽子さんの作品



#### 材料（4人分）

れんこん 中1～2本	②	しょうゆ 大さじ3
豚ひき肉 350g		さとう 大さじ3
下中玉ねぎ 中1/2個	③	酒 大さじ1
人参 中1/4本		だし醤油 大さじ1
おから 大さじ3	④	片栗粉 大さじ1
ひじき 5g		水 150ml
塩 小さじ1	⑤	小麦粉 適宜
昆布茶 小さじ1		油 適宜
さとう 小さじ1		ごま 適宜
だし醤油 小さじ1		

#### 作り方

- ①れんこんを3mm位の輪切り、玉ねぎと人参をみじん切りにする。
- ②豚挽肉に①を加えて、しっかりこねる。
- ③おからは炒り、ひじきは水で戻し、水気を切り、細かく刻む。
- ④②に玉ねぎ、人参、おから、ひじきを入れ、混ぜ込む。（肉だね）
- ⑤ビニール袋に小麦粉を入れ、その中にれんこんを入れ、まんべんなく粉をまぶす。
- ⑥れんこんに肉だねを押し付けながら形成する。
- ⑦フライパンに油をひいて、中火で両面を焼き、ふたをする。
- ⑧焼いたれんこんを取り出し、⑥をフライパンに入れ、中火で煮立て、火を止める。④をよく混ぜながら入れ、再び火をつけ、照り焼きたれを作る。たれとれんこんをからめる。
- ⑨皿に盛り付け、ごまをふり、出来上がり。



# げんきに、からだをうごかさそう!

からだを うごかして、じょうぶな からだをつくりましょう

げんきで じょうぶな からだをつくるためには、よくうごき、よくたべ、よくねむることが、たいせつです。

げんきに あそんだり うんどうしたりして、からだを うごかすことで、おなかがすいて よくたべることができます。また、つかれて、ぐっすりねむれるようになるのです。



げんきに からだをうごかし、よくたべ、よくねて、じょうぶなからだをつくらうね。

## あ き か た な さ か な 秋に、よくとれる刀の形をした魚は?

あき しゅん さかな  
秋が旬の魚「さんま」です

さんまは、あき しゅん さかな、秋が旬の魚です。また、たいちようは 35 cm 前後で、刀のように細長い魚です。このことから、さんまを漢字で書くと、「秋刀魚」と書かれます。

あき秋にとれるさんまは、とくにあぶらがのっておいしいといわれています。えいようめんでは、きん肉や皮ふなど体をつくる栄養が、おおくふくまれています。また、あぶらには、けつえき血液をサラサラにするえいよう栄養が多く、けっかん血管がつまるなどの病気をふせぐのにも、役立ってくれます。



さんまや、さば、いわしなどの、せなかの青い魚には、あぶらが、おおく多いといわれているよ。

