

◎朝食について◎



休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の一つに、生活リズムの乱れが挙げられます。私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。ところが、夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則だったりすると、体内時計に狂いが生じ、生活リズムが乱れてしまいます。生活リズムを整えるには、起きたら朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかり食べることの2つが重要です。また、朝ごはんを食べることは排便のリズムにもつながり、1日をすっきりとした気持ちでスタートすることができます。



夏の飲み物

あまい飲み物や冷たい飲み物を飲みすぎないようにしましょう。



出典:学校給食

◎食育の授業◎



7/5大平西小1年生

「きゅうしょくはどうやってできるのだろう」の授業を学級担任と学校栄養職員で実施しました。子ども達は「きれいなものもチャレンジしてみる。「時間をかけて手を洗う。」「ありがとうの気持ちを持って食べる。」などと感想をいただきました。

7/10大平西小2年生

「野菜と仲良し」の授業を学級担任と学校栄養職員で実施しました。「毎日、給食の野菜を完食したい。」などと感想をいただきました。



6/21大平中央小2年生 6/2大平南中 6/13大平中

6/22大平南小 6/28大平西小 7/4大平東小 の特別支援学級

「朝ごはん大さくせん」の授業を学級担任と栄養教諭で実施しました。子ども達は「栄養のバランスを考えて食べる。」「おうちに帰ったら、朝ごはんは絶対食べなくちゃダメだよと教えて、家族全員元気にくらす。」などと感想をいただきました。

7/11大平中2年生

技術家庭科(技術分野)の授業を教科担当教諭と栃木農業高校の先生と生徒が実施しました。生徒は「農業を技術を使ってスマートにしていた。」などと感想を書いていました。



◎栄養の日◎



8月4日を「栄養の日」、8月1日から7日までを「栄養週間」として、日本中のみなさんの「栄養を楽しむ」生活を応援します。今回のテーマは「間食のすすめ」です。「間食」は多様化しているライフスタイルに役立つものであります。

こどもの補食
こどもの「間食」は「補食」の意味があります。どのように取り入れればよいでしょうか……

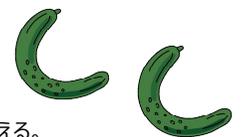
このような耳よりの情報が掲載されている「栄養ワンダーBook」を、別冊でお渡ししました。このBookに掲載されているQRコードを読み取ると、もっとたくさんの情報を見ることができます。

◎給食レシピ紹介◎

きゅうりの人気給食レシピ やみつききゅうり

- ◇材料(4人分)
・きゅうり.....200g
・粉末鶏がらスープ...3.2g
・塩.....0.8g
・ごま油.....2.0g

- ◇作り方
①きゅうりは乱切りにする。
②きゅうりに塩をふっておく。
③②を粉末鶏がらスープとごま油であえて、味をお好みに調える。



※学校給食では、集団給食の衛生管理のため、切り方はきゅうりを半分にして5mm厚さの斜め切り、茹でて作っていますが、ご家庭では、この作り方で美味しく食べられます。

◇おすすめポイント 6月27日のメニューでした。

「ごま油が効いたきゅうり、ホントにやみつきになりそうでした。」や「きゅうりは食べやすいカットで味付けもおいしかったです。」や「きゅうりはごま油ととりがらスープの香りと味がよく、おいしいおつまみになりそうでした。」などと、好評でした。