



令和4年7月
三樹小学校

さて、待ち待った夏休みの始まりです。しばらく給食ともおわかれです。夏休みは、生活リズムがくずれがちですが、運動や睡眠、三度の食事をしっかり食べ、暑さや感染症に負けない体を作りましょう。

2学期、みなさんの元気なすがたを楽しみにしています。

夏ばて度チェック～こんな人はいませんか？～

<input type="checkbox"/> 朝起きるのがつらい 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べられない 	<input type="checkbox"/> 頭がぼんやりしてやる気が起きない
<input type="checkbox"/> 勉強になかなか集中できない 	<input type="checkbox"/> なんだかイライラする 	<input type="checkbox"/> すぐに座りたくなる
<input type="checkbox"/> おやつを食べすぎて、ごはんが食べられないことがある 	<input type="checkbox"/> 寝る時間が遅くなった 	<input type="checkbox"/> 夜食を食べるようになった

夏休みもしっかり朝ごはんを食べよう!

休みの日も
牛乳を
飲もう!



朝ごはんを食べた日のらんに、好きな絵をかこう! 下の様な絵や○や✓でもいいよ。

毎日食べて目指せパーフェクト!

☆朝ごはんカレンダー☆

日	月	火	水	木	金	土
					7月22日	23
24	25	26	27	28	29	30
31	8月1日	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

あさ

朝ごはんをしっかりとるには？

朝食をおいしく食べるコツは、夕食から朝食まで7~9時間、時間を空けることです。すると、「おなかがすいた~」と空腹感を感じながら朝食をとることができます。

また、朝起きてすぐより、少し時間をおくと、よりベストです。朝食の準備をお手伝いするのはどうでしょうか？



「早起き」→「空腹で朝ごはん」→「1日元気に活動」→



「寝る前は食べない」→「早寝」

といった生活リズムを

つくりましょう。



協力し合おう！ 家庭の仕事

家族のために食事をつくる

食事の片づけをする

ごみ出しをする

家庭の仕事には、食事をつくったり、洗濯をしたり、掃除をしたりするなどさまざまなものがあります。家族の一員として協力し合うためにも、生活をふりかえり、家庭の中で自分ができることを探しましょう。

7月給食レシピご紹介(4人分)

トマトと魚の相性は◎ツナでもOKです。

トマトとさばのスパゲティ

＜材料＞ 4人分

スパゲティ	50g
さば缶	25g
玉ねぎ	80g
にんじん	20g
トマト	60g
バジル(乾燥)	少々
コンソメ	小さじ 1/4
塩	少々
こしょう	少々
にんにく(おろし)	少々
なたね油	適量

＜作り方＞

- ① 玉ねぎはうすいくし形切り、にんじんとは千切り、トマトはざく切りにしておく。
- ② スパゲティをゆでる。
- ③ フライパンに油をしき、玉ねぎとにんじんをいためる。火が通ったら、トマトを入れていためる。
- ④ 続いてさば缶とバジル、調味料を入れて味を整える。
- ⑤ ②を③に入れてよく和えたら、できあがり！

ケチャップを入れることであまくなり、食べやすくなります♪

マーボーなす

＜材料＞

ぶたひき肉	100g
なす	120g
にんじん	60g
長ねぎ	40g
しょうが(おろし)	少々
うす口しょうゆ	大さじ 1/2
中華だし	小さじ1
さとう	小さじ 2/3
ケチャップ	大さじ1と 1/3
片くり粉	小さじ1
ごま油	適量
なたね油	適量

＜作り方＞

- ① なすは厚さ1cm厚さのいちよう切り、にんじんは千切り、長ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンに油をしき、しょうがと長ねぎ、ぶたひき肉を入れていためる。
- ③ 続いてにんじん、なすを入れ、しんなりするまでいためる。
- ④ しょうゆ、中華だし、さとう、ケチャップを入れて味を整える。
- ⑤ 仕上げに水溶き片くり粉を入れ、ごま油をかけたら、できあがり！