

🍓🌿 食育だより ~GW号~

令和3年5月
三木市立吉川学校給食共同調理場

ゴールデンウィークが始まります。家で過ごす時間が長くなりますが、生活のリズムがくずれてしまわないように、「栄養・運動・休養」を基本に規則正しい生活を送るよう心がけましょう。

＝一日の生活リズムを作る朝ご飯＝



朝ご飯は、一日を健康的な生活リズムで過ごすための、大事なスタート地点です！

<朝ご飯を食べると>



消化器系が刺激を受けて、排便がうながされます。



エネルギーが作り出され、元気に活動できます。



脳にエネルギーが届き、頭もすっきりと目覚めます。



睡眠中に下がった体温が上昇して、体が目覚めます。

<朝ご飯・・・食べているけど・・・>



朝ご飯は手軽にパンだけとか、ふりかけでご飯だけの人はいませんか？炭水化物も必要ですが、たんぱく質の多い魚、肉、卵などのおかずと、ビタミン・無機質の多い、野菜や海そうの入ったおかずや汁物スープ、果物を組み合わせるとバランスがよくなり、健康的な一日を始めることができます。

<朝ご飯で学力UP & 体力UP>



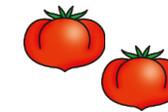
朝ご飯を毎日食べている人の方が、朝ご飯を食べない人よりテストの平均正答率が高く、新体力テストの得点も高い傾向にあることが分かっています。



朝ご飯を食べることで体や脳にエネルギーが行き届き、勉強や運動をする準備が十分に整うためだと言われています。

<朝ご飯を作ってみましょう>

ミネストローネ



ミネストローネは、イタリアの家庭料理で、具たくさんスープです。



<材料(4人分)>

- ・ベーコン 40g
- ・じゃがいも 80g
- ・人参 40g
- ・玉ねぎ 80g
- ・トマト 40g
- ・パセリ 少々
- ・マカロニ 20g
- ・ブイヨン 小さじ1
- ・塩・こしょう 少々

<作り方>

- ①ベーコン・玉ねぎはせん切り、じゃがいも・人参はいちょう切り、トマトは角切り、パセリはみじん切りにする。
- ②鍋に600ccの水を沸騰させる。
- ③人参・玉ねぎを入れて、煮る。
- ④ベーコン・じゃがいも・ブイヨンを加えて、煮る。
- ⑤トマト・マカロニを加えて、煮る。
- ⑥パセリを加え、塩こしょうで味をととのえる。

<三木市学校給食レシピより>

運動と休養

体を動かすと、気持ちもスッキリしますね。外に出て太陽の光を浴びることは、骨の成長にも必要です。感染対策をしながら、毎日、適度に体を動かすようにしましょう。汗をかいてのどが乾いたら、牛乳がおすすめです。傷んだ筋肉のケアや熱中症の予防にも役立ちます。運動後、30分以内に飲むのがおすすめです。牛乳が飲めない人は豆乳などを利用しましょう。



夜は、翌日に疲れが残らないように、お風呂に入って早めに寝るようにしましょう。中学生に必要な睡眠時間は、8～10時間と言われています。