

いただきます～す



生活リズムを見直そう

新緑が目には鮮やかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

もうすぐ新年度が始まって1か月がたちますが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？ 朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるためのポイント

<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
--------------------	---	-------------------	----------------------	--



(料理名) ポークビーンズ

一人分のエネルギー 225kcal

材料名	分量(4人分 g)	作り方
豚もこま肉	120	1 ジャガイモはひとくち大、にんじんはいちょう切り、玉ねぎはくし型切りにする。 2 鍋にサラダ油をひき、豚肉を入れてほぐしながら炒める。 3 玉ねぎを入れて炒め、にんじん・ジャガイモを順次加えて炒める。 4 材料が煮える程度の水分を入れ、火が通ったら水煮大豆を入れる。 5 グリンピースを入れ、調味料を加え味を調べて仕上げる。 ★水は鍋の水分蒸発量によって加減してください。
水煮大豆	130	
ジャガイモ	中3個	
にんじん	80	
玉ねぎ	250	
冷凍グリンピース	20	
サラダ油	小さじ1/2	
トマトピューレ	大さじ2 2/1	
トマトケチャップ	大さじ3	
砂糖	小さじ2	
塩	ひとつまみ	
こしょう	少々	



※中学生を基準にしています。

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

日々元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが大切です。とくに1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなどの重要な役割を果たしています。



朝ごはんの効果

<p>やる気や集中力が高まる</p>	<p>イライラしにくくなる</p>	<p>運動能力アップ</p>	<p>便秘を予防する</p>	<p>生活リズムが整う</p>
--------------------	-------------------	----------------	----------------	-----------------

栄養バランスも意識しましょう

みなさんは朝ごはんに、どんなものを食べていますか？ ごはんだけ、パンだけなど主食だけを食べているという人も多いかもしれません。何かと忙しい朝ですが、主食に野菜が入った汁物と肉・魚・卵・大豆製品などのおかず(主菜)という組み合わせを意識すると、主食・主菜・副菜がそろい、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

<p>主食</p> <p>ごはん おにぎり パン</p>	<p>+ 汁物</p> <p>野菜のみそ汁 野菜スープ</p>	<p>+ おかず(主菜)</p> <p>肉・魚・卵・大豆のおかず</p>	<p>+ 果物</p>
<p>+ 牛乳・乳製品</p> <p>牛乳 ヨーグルト</p>			

悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

「食べる時間がありません」

まずは頑張って20～30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。



「おなかがすいていません」

夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。

