



お家の方といっしょに読みましょう！ 食育だより

ごはん まあだ！

令和4年度2号 朝倉郡学校給食会

生活リズムをととのえて1日をスタートしよう！



私たちは、朝起きて、日中は勉強や運動などの活動をし、夜は体と脳を休めるために寝るというリズムをもっています。このリズムのことを「生活リズム」といいます。心も体も健康であるためには、生活リズムを整えることが大切です。

寝るための環境を作しましょう！

寝る時間が近づいたら、部屋の照明を少しずつ暗くしていきましょう。テレビやパソコン、スマートフォンなどを見るのは、寝る30分前までにしましょう。

世界の17の国で、睡眠時間を調査したところ、日本の子どもたちは、睡眠時間が一番短かったそうです。

体をよく動かしましょう！

運動すると寝つきがよくなります。また、セロトニンを増やす効果もあるそうです。

※セロトニンは「幸せホルモン」ともよばれ、睡眠・食欲・心の安定などに関与しています。



朝ごはんを食べて、体を目覚めさせましょう！

私たちは寝ている間もエネルギーを使っています。特に脳は、寝ている間も働いているため、朝起きた時には脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足しています。朝ごはんを食べましょう！

朝ごはんを毎日食べるには

- ① 食べる習慣をつける**
欠食が多い人は、ごはんやパン、バナナなど簡単なものから、食べる習慣をつけましょう。
- ② 毎日決まった時間に食べる**
同じ時間に食べることで、お腹がすくリズムができます。

朝ごはんクイズ 正しいのはどっち？

朝ごはんについてのクイズです。AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。

Q1 朝ごはんを食べるために何をすればいい？



Q2 朝ごはんを食べると、体温はどうなる？



Q3 朝ごはんを食べた子はどっち？



Q4 脳のエネルギーになる食べものはどっち？



Q5 パンと牛乳と何を食べたらバランスが良くなる？



エスロンメモ 季節の野菜を食卓に

コールスローサラダ

【材料】4人分

キャベツ・・・250g
きゅうり・・・1本
コーン（冷凍）・・・30g
マヨネーズ・・・大さじ2
サラダ油・・・大さじ1
酢・・・小さじ2
砂糖・・・小さじ1
塩・・・少々
こしょう・・・少々

【作り方】

- ① キャベツは千切りにする。
- ② きゅうりは半月切り（または短冊切り）にして、うすく塩を振る。
- ③ コーンと①をゆでて冷やす。
- ④ ②と③の水気をしぼってボールに入れ、合わせておいた調味料を加えて和える。



・・・ご家庭では・・・

- ☆ 野菜 ～ 電子レンジで加熱する、生野菜で作るなど
 - ☆ コーン ～ 旬のとうもろこし、缶詰、レトルトなど
 - ☆ 調味料 ～ 市販のドレッシングを使っても・・・OK！
- 作りやすい材料や方法を工夫して下さい。