



月号

早寝・早起き・朝ごはんだより

桜川小学校

毎月19日発行



木の葉が色づき、秋も深まってきました。

朝晩の冷え込みなど、これから一日の気温の変化が激しくなってきます。衣類の脱ぎ着をこまめにして、体温の調節をしましょう。また、外から帰ったら手洗いとうがいを忘れずにおこないましょう。そして、バランスのよい食事を心がけ、風邪予防のための体力と免疫力をつけておきましょう。もちろん、「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉に、実行しましょう。



6月に続き、11月は【早寝・早起き・朝ごはん】を大切にする強化月間として、保護者の皆様には、【早寝・早起き・朝ごはん チェックカード】のご協力ありがとうございました。また、児童には、【食生活アンケート（朝食摂取状況調査）】を実施しました。

結果は、『12月の早寝・早起き・朝ごはん』だよりで報告させていただきます。今後も引き続き、保護者の皆様のご支援・ご協力をよろしくお願いいたします。



朝ごはんは、
一日を元気に
スタートするために
大切な食事です。



たたまる体



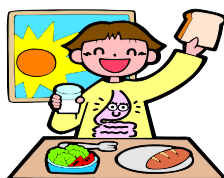
さえる頭



きげんなおなか



やねはやおき朝ごはん



生活リズムも
ばっちりだ



朝ごはんを食べることは、子どもにとっても、大人にとっても、大切なことです。
ご家族そろって、早寝・早起きのよいリズムをつくるようにしましょう。
朝ごはんは、午前中のエネルギー源です。
一日を元気にスタートするためには、朝ごはんを食べて元気に「行ってきます！」



我が家の朝食メニューに多数の応募ありがとうございました。10月には、応募していただいた保護者様全員に校長先生から賞状が授与されました。

お子さんが喜んで食べてくれる朝ごはんや、簡単に作れる朝ごはんなどを紹介していただきました。忙しい朝に、こんな朝ごはんは喜んで食べてくれます。というものを教えていただきました。また、応募していただいた方の中からホームページで紹介をさせていただくことになりました。朝ごはんのヒントにしていただけたら、幸いです。

学校のホームページの【桜川の食育】の【レシピ紹介】の中に、【我が家のおすすめ朝食レシピ】として紹介していますので、ぜひ活用してください。

右の二次元コードから、ご覧いただけます。

引き続き、朝はしっかり「朝ごはん」を食べて登校するように、お願いいたします。



① おにぎり献立紹介(2)

○枝豆とじゃこのおにぎり	○天かすおにぎり
--------------	----------

② パン献立(7)

○チーズトースト	○ピザトースト
○しらすチーズトースト	○母ちゃんの愛情たっぷりフレンチトースト
○フレンチトースト	○マフィン
○お豆腐と納豆のグラタントースト	

③ おかず献立(1)

○だし巻き卵



④ 汁もの献立(3)

○さばのみそ汁	○そうめんふしつゆ
○オクラのみそ汁	



⑤ 一食分献立(3)

○塩おにぎりと具沢山豚汁	○ビビンバ丼(子ども用)
○お茶漬け	



⑥ 夕食の残り物献立(2)

○ごはん・のり・照り焼きチキン・エビ入り野菜炒め・具沢山みそ汁(トマト入り)など	○ごはん・牛肉と野菜の煮物・卵焼き・なすとアスパラガスの炒め物・トマトと卵のみそ汁・季節の果物など
--	---

5年生 【元気がでる朝ごはんを考えよう】食育授業の実施

元気に1日をスタートさせるためには、バランスのとれた朝ごはんが大切です。

バランスのとれた朝ごはんは、頭と体とおなかの3つのスイッチが入った食事です。

3つのスイッチが入った料理を食べましょう。

- ・頭のスイッチ(主食)
- ・体のスイッチ(主菜)
- ・おなかのスイッチ(副菜)

授業では、タブレットのオクリンクプラスを使って、3つのスイッチが入った元気がでる朝ごはんを児童は考えました。

