

給食だより

令和4年
5月号
春日部市立
豊野小学校

若葉がきらきらと5月のさわやかな風にゆれています。新学期が始まって、はや1カ月がたちました。子どもたちは元気に学校生活を送っています。しかし季節の変わり目で、大型連休もあるこの時期は、それまでの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、休みで生活リズムが崩れたりしてしまうこともよく起こります。疲れをためないよう早寝早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、毎日元気に登校しましょう。

まいにち げんき みなもと あさ 毎日の元気の源！朝ごはん！



朝食は1日のはじめの大事なスイッチ!!!

私たちの脳は「ブドウ糖」をエネルギー源として使っています。朝起きたときに頭が「ボーッ」としてしまふのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうためです。朝食を食べないと、午前中、からだは動いても頭はボンヤリ、ということになりがちです。脳のエネルギー源のブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳とからだをしっかりと目覚めさせましょう。ごはんなどの主食には脳のエネルギーになるブドウ糖が多く含まれているので、朝から勉強や仕事に集中できるのです。朝食は一日を活動的にいきと過ごすための大事なスイッチ。毎朝ちゃんとスイッチを入れましょう。



リズムよく生活して健やかに！「体内リズム」と「生活リズム」

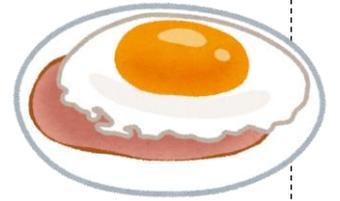
人間のからだには体内時計と呼ばれるものがあるのを知っていますか？一日単位で、すいみんや体温、血圧やホルモン分泌などの変化をつかさどっている大切な機能です。人間が健康に過ごすために欠かすことのできない体内時計は、光と関係があり、太陽がのぼっている間は活動的に、しずんだら休息しなさい…と働きかけています。これを「体内リズム」といいます。「体内リズム」が自分の「生活リズム」とズレてしまうと、からだにとってはとても大きなストレス。ズレによってからだの心のバランスが保てなくなると、しっかり活動することができなくなったり、感情が不安定になってしまうことさえあるのです。

じかん 時間のない朝に！電子レンジで簡単朝食メニュー

かんたん 簡単ハムエッグ

材料：ハム（1枚）、卵（1個）、塩こしょう

- ① ハムと同じくらいの大さの耐熱皿を用意する。
- ② ハムを1枚敷く。
- ③ ハムの上に卵を割る。
- ④ 卵の黄身につまようじで3か所穴をあける。
- ⑤ 塩こしょうをふる。
- ⑥ ラップをふわっとかけて、電子レンジにかける。（500wで1分半）
- ⑦ 火が入っていなかったら、様子を見ながら電子レンジにかける。
- ⑧ 完成！



ミニトマトやカット野菜など
+するとさらに good!!!

マグカップ de フレンチトースト

材料：パン（1枚）、卵（1個）、砂糖（大さじ1～2）、牛乳（大さじ2）

- ① パン1枚が入る大きさのマグカップを用意する。
- ② マグカップに卵を割り、混ぜる。
- ③ ②に砂糖を入れ、混ぜる。
- ④ パンを一口大にちぎりながらマグカップに入れ、パンを卵液に浸す。
- ⑤ ラップをふわっとかけて、電子レンジにかける。（500wで2分半）
- ⑥ 火が入っていなかったら、様子を見ながら電子レンジにかける。
- ⑦ 完成！（お好みではちみつをかけても◎）



給食室から

給食もりもりおいしいよ！

4月13日から1年生の給食が始まりました。1年生のみなさんは、担任の先生のお話をよく聞き、よく味わって食べてくれていました。給食の時間は、栄養バランスのとれた献立を毎日おいしく、そしてしっかり食べてもらうことはもちろんですが、食事の手洗い、盛りつけ、配膳、後片付けなど、ひとつひとつが子どもたちにとって大切な勉強になっている時間です。教室から戻ってくる食缶が空っぽになると、給食室の調理員さんたちはとてもうれしそうです。

