

# 5月食育だより



令和2年5月7日(木)  
牛島小学校

みなさん、元気ですか?新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、臨時休業が延長されました。

家での生活が長くなり、生活リズムが乱れていないか心配です。6月からの学校再開を、元気に迎えられるように十分に気を付けてください。

みなさんの元気な顔を見るのを、楽しみにしています。



しっかり、実行しましょう!

生活のリズムは規則正しい食生活から

早寝	早起き	朝ごはん
睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。	朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。	夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

## 朝の光にはパワーがある!?

人が持つ体内時計と、1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには、朝の光を浴びることが大切です。

体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。

## 朝の光を浴びよう



休みの間、普段できない人もおうちの人と一緒に食事作りに取り組んでみてください。



## ☆ライス de パンケーキ☆



材料(2人分)		作り方
米粉	200g	①米粉に砂糖、ベーキングパウダー、野菜ジュースを入れ混ぜる。 ②①に卵を入れ混ぜる。 ③油を入れ、更に混ぜる。 ④フライパンで焼く。 ※野菜ジュースで作るので、うっすら色がつきます。 ※野菜ジュースでなくてもできます。 ※米粉は小麦粉とは違いグルテンが出ないので、グルグル混ぜて大丈夫です。 ※パンケーキは冷凍ができるので、あらかじめ作って保存もできます。
卵	2個	
油	大さじ2	
砂糖	40g	
ベーキングパウダー	4g	
野菜ジュース	220g	



## ☆ホットなグラタンヌードル☆



材料(2人分)		作り方
冷凍うどん (又はゆでうどん1袋)	2枚	①冷凍のうどんを水でほぐし、水気を切っておく。 ②グラタン皿(耐熱のお皿)にうどんを入れる。 ③上からシチューをかける。 ④その上からゆでたほうれん草を散らす。 ⑤とろけるチーズを上から散らしてオーブントースターに入れる。 ⑥チーズに焦げ目がついたら出来上がり。
残りのシチューまたはカレー(レトルトでもよい)	お椀に2杯	
ゆでたほうれん草 (冷凍のほうれん草でもよい)	大さじ山盛り2杯	
とろけるチーズ	大さじ山盛り4杯	



# 食育標語を募集します！！

休業中、取り組んでください。

牛島小学校では、「早寝・早起き・朝ごはん」を大切にした生活、および必ず朝は何かを食べてから登校することを推奨しています。

朝ごはんは一日のリズムを作り、体と脳が活動するための大切なエネルギー源です。ぜひ、毎日必ず食べて登校しましょう。

今年度も「早寝・早起き・朝ごはん」の日めくりカレンダーを作成しますので、みなさんから朝ごはんを進んで食べることにちなんだ、標語を募集します。

低学年の人は、おうちの方と一緒に考えたり、中学年や高学年の人は、自由に考えてみてください。一年間、活用しますので、みなさん積極的に考えて応募してほしいです。

採用された31人の人には、校長先生から賞状が授与されます。

また、すてきな副賞がありますよ。

学校再開の6月1日（月）に、担任の先生に提出してください。

（右の切り取り線を切って、提出してください。）

牛島小っ子らしい標語を待っています。

（例）

- 朝ごはん えいよう 栄養 あいじょう 愛情 つまってる
- はや 早く寝て げんき 元気もりもり 朝ごはん
- げんき 元気を支える 朝ごはん



## 昨年度の優秀作品 紹介

### 早寝・早起き・朝ごはん 日めくりカレンダー

1日	早く寝て	朝日にあいさつ	朝ごはん
2日	朝ごはん	しっかり食べて	いざ登校
3日	早く寝て	明日に備えて	れっつごー
4日	朝ごはん	もりもり食べて	スイッチオン
5日	朝ごはん	栄養たっぷり	つまってる
6日	朝ごはん	毎日食べる子	元気な子
7日	早起きで	今日も元気に	出発だ
8日	朝ごはん	いっぱい食べて	元気だそう
9日	朝ごはん	今日の元気を	ありがとう
10日	早く寝て	笑顔があふれる	朝ごはん
11日	朝ごはん	元気もりもり	エネルギー
12日	朝ごはん	もりもり食べて	登校だ
13日	栄養が	たくさんあるよ	朝ごはん
14日	早起きで	たくさん食べる	朝ごはん
15日	一日の	がんばる力	朝ごはん

16日	朝ごはん	しっかり食べよう	ぱくぱくと
17日	寝て起きて	最初に食べるの	朝ごはん
18日	健康と	愛情つまった	朝ごはん
19日	早起きで	パワー全開	朝ごはん
20日	朝ごはん	ぼくの健康	大切に
21日	朝ごはん	栄養たっぷり	おいしいな
22日	朝ごはん	食べると元気の	もとなる
23日	早起きで	ゆっくり食べよう	朝ごはん
24日	一日を	元気に過ごす	朝ごはん
25日	朝ごはん	ゆっくり食べて	いざ出発
26日	朝 食べて	日光あびて	早寝しよう
27日	朝ごはん	今日も一日	がんばろう
28日	健康は	早寝早起き	朝ごはん
29日	朝ごはん	元気に食べて	登校だ
30日	朝ごはん	食べて頭を	フル回転
31日	朝ごはん	しっかり食べて	パワーアップ

き り と り せ ん

年 組  
なまえ

年	組
なまえ	