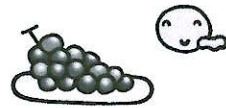


# 給食だより



流山市立長崎小学校 令和5年9月

まだまだ暑い日が続きます。長い夏休みで、生活が不規則になってしまった人もいるかもしれませんね。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

## 夏ばて解消のために、 しっかり朝ごはんを食べましょう

朝ごはんは午前中を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとになります。また寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割も持っています。

### 朝ごはんを美味しく食べるには？

寝る前にお菓子やアイス、ジュースなどを食べたり、飲んだりしないようにする。



翌日の学校の準備などは前日のうちに済ませ、朝の時間にゆとりをもたせる。



早起きの習慣をつけて毎日、決まった時間に食べる。夜ふかしをしない。



※早寝早起きをして、目覚めたときに軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができるようになります。

### 朝ごはんをきちんと食べないと…

体温が低い状態が続き、元気に活動できない。



脳のはたらきがにぶくなり、授業などに集中できない。



栄養バランスが崩れ、おやつを食べすぎなどによる太りすぎにもつながりやすい。



出典先：食育フォーラム9月号

簡単！おいしい！！おすすめレシピ 『さんまのかば焼き』 9/15 献立より

材料：5～6人分

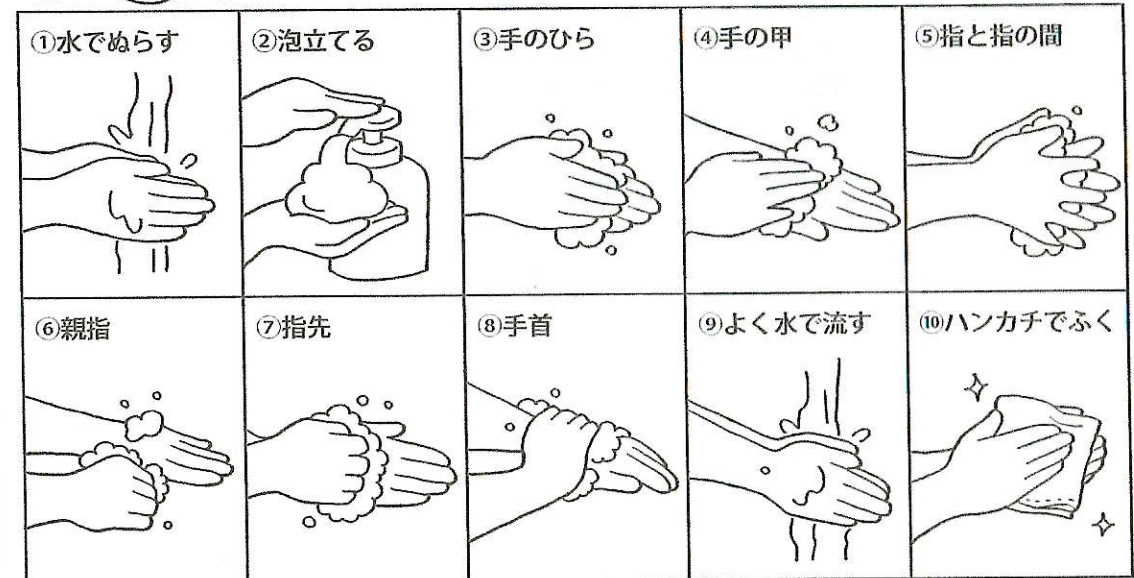
- ・さんま開き（半身） 5、6切れ
- ・片栗粉 適量
- ・サラダ油 適量
- ・☆砂糖 大2
- ・☆みりん 大1
- ・☆しょうゆ 大2
- ・☆しょうが 少々（おろし）

作り方

- ① さんまに片栗粉をまぶす。
- ② ☆の調味料を合わせておく。
- ③ フライパンに多めの油をひき、①のさんまを焼く。
- ④ さんまが焼けたら、②の合わせ調味料をからませる。

★28日は、細かく刻んださんまで作ったかば焼きをご飯に混ぜ込み、「さんまご飯」にします。お楽しみに。調味料は、比率で覚えてしまえば、便利に活用できます。また、さんま以外に、いわしやいかでもおいしくできます。

## 石けんを使った手洗い



感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。