

# 食育だより

5月号

新学期が始まって、もうすぐ1カ月がたちますね。4月から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てしまいやすくなります。疲れをためないように早寝・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

## 早寝・早起き・朝ごはん

元気に1日をすごすためには、早寝・早起きの習慣を身につけて、朝ごはんをしっかりとりすることが大切です。



**早寝**  
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。



**早起き**  
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。



**朝ごはん**  
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。

保護者の生活習慣は、子どもに大きく影響します。朝食を欠食する保護者の子どもは、朝食を欠食する傾向が見られます。また、保護者の帰宅時間が遅いと子どもの就寝時刻が遅くなったり、コミュニケーション時間が少なかったりする傾向にあるようです。家族で早寝・早起き・朝ごはんを実践して元気に過ごしましょう。

## 保護者の方へ 西初石小 おすすめレシピ


### 4月の人気メニュー 肉みそ丼

お家で一緒に作ってみてください

材料名	児童 1人分(g)	切り方	作り方
ごはん	140g		①ごはんは炊いておく
油	1g		②鍋に油をひき、しょうがを加えて炒める。香りが立ち始めたら豚ひき肉も加えて炒める。
しょうが	1g	みじん切り	
豚ひき肉	25g		
にんじん	15g	みじん切り	③にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、大豆(水煮)、★印の調味料を加えて炒める。
玉ねぎ	20g	みじん切り	
長ねぎ	10g	みじん切り	
大豆(水煮)	15g	荒く刻む	⑤具材に火が入ったら、ピーマンを加えてさっと炒める。
ピーマン	8g	四角	⑥ごはんの上にのせたら出来上がり
★料理酒	1.5g		 <p>4月に残葉が ほぼゼロだった献立です</p>
★みそ	4g		
★三温糖(砂糖でも可)	3g		
★こいくちしょうゆ	2g		

### 5月のおすすめメニュー マカロニサラダ

作り置きして朝ごはんにもおすすめです

材料名	児童 1人分(g)	切り方	作り方
リボンマカロニ	7g		①リボンマカロニ、キャベツ、きゅうりはゆでて、しばっておく
ツナフレーク	10g	油をきっておく	
キャベツ	30g	短冊	②ゆでた材料とツナフレークを☆印の調味料で和えて出来上がり
きゅうり	10g	輪切り	(☆の玉ねぎは炒めると甘みが増しておいしくなります)
☆こいくちしょうゆ	1.5g		
☆穀物酢	1.5g		
☆食塩	0.1g		
☆こしょう	少々		
☆三温糖(砂糖でも可)	2g		
☆油	1g		
☆玉ねぎ	8g	すりおろす	