

新学期が始まりました。9月に入っても、まだまだ暑い日が続きます。秋風が待ちどおしいですね。夏の暑さで、どんなに元気そうに見えても、体のどこかに疲れは残っているものです。早寝・早起きを心がけて、朝ごはんもしっかり食べて登校しましょう。

早寝・早起き・朝ごはん

毎日を健康に過ごすには、規則正しい生活を続けることが大切です。学校がある日も休みの日も、同じ時間に起きて朝ごはんをしっかり食べ、同じ時間に寝るようにしましょう。よふかしが続いたときは、まず早起きをし、朝ごはんを食べて昼間に活動することで、きちんと夜にねむくなります。早寝・早起き・朝ごはんを習慣にしましょう。

「朝ごはん食べている」ってホントかな？



近頃、菓子やインスタント食品、栄養補助食品などを朝ごはんがわりにしている人が増えています。それらは「食事の補助」や「間食」用なので、食事がわりにすると栄養が偏るなどの問題があります。

今まで朝ごはんを食べなかった人へ 朝食が食べたくなるポイント



- ★夜更かしをしない
- ★毎日決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食をひかえる

☀ 朝ごはんを食べよう ☀ ①～④がそろった食事をしてね！

①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、シリアルなど

②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど

③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、果物など

④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳など



4年生のゴーヤ

5月から4年生が育ててきたゴーヤを、7月19日の給食で使用しました。前日の18日午後、4年生がゴーヤの収穫をしました。とてもおいしそうにできたので、「家に持って帰って家族に食べさせたいなあ」と言っていました。次の日の給食で使用するため、一人1つずつ収穫し、ちょうど全校分のゴーヤ7kgを収穫できました。4年生には当日の朝、ゴーヤの種取りもしてもらいました。皆、スプーンで種を一生懸命取っていました。種をとったゴーヤは給食室で洗って、薄くスライスし、澱粉をつけて油で揚げて「ゴーヤの揚げ煮」になりました。ゴーヤを食べる前は、「ゴーヤ苦いから嫌い」「ゴーヤは苦手」という声がありましたが、4年生だけでなく、他の学年も4年生が育てたゴーヤということを知ると、興味を持ってゴーヤにチャレンジしていました。1「おいしかった!」「嫌いだったけど、食べられた」などの声がありました。

今回のゴーヤを機会に、苦手な食べ物が食べられるようになるといいですね。



給食レシピの紹介 ～ゴーヤの揚げ煮～

材料（4人分）

ゴーヤ……………1本
でんぷん……………適量
かえり煮干し……………12g
炒り大豆……………12g
揚げ油……………適量
しょうゆ……………大さじ1
さとう……………大さじ2
さけ……………大さじ1
みりん……………大さじ1
白いりごま……………小さじ1

ゴーヤを油で揚げて、甘辛いタレを絡めることで、苦さが減り、小さいお子さんでも食べやすくなっています。

- ① ゴーヤは薄くスライスし、澱粉をつけて揚げる。
- ② 煮干し、大豆は素揚げにする。
- ③ しょうゆ、砂糖、みりんを合わせてたれを作る。
- ④ 揚げたゴーヤ、煮干し、大豆にタレを絡めて、ごまをふったら出来上がり。