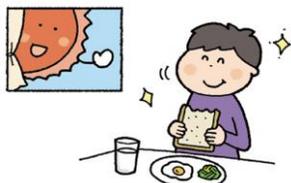


給食だより

9月

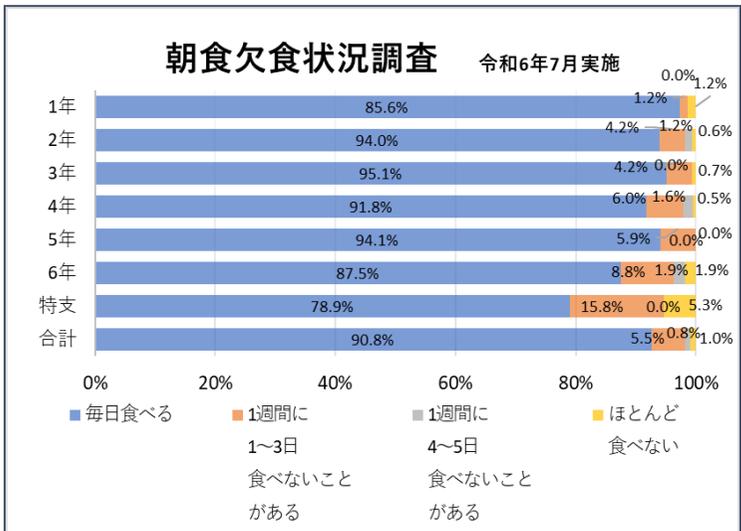
令和6年 第5号
流山市立流山小学校

夏休みも終わり、学校生活が再開しました。元気に登校できましたか？長いお休みで早寝・早起き・朝ごはんなどの生活リズムが乱れてしまっている人もいるかもしれません。今一度、自分の生活をふりかえり、きそく正しい生活リズムを取りもどしましょう。



朝ごはん 食べていますか？

7月に実施した、本校児童を対象とした朝食調査の結果、「毎日朝ごはんを食べている」と回答した児童は90.8%、「1週間に1~3回食べないことがある」は5.5%でした。「1週間に4~5日食べないことがある」は0.8%、「ほとんど食べない」は1.0%でした。



朝ごはん抜きを習慣化しない

生活習慣は、子どものころにその基本が身につく。一度身についた習慣はなかなか変えられません。中には、小学生のころから朝ごはんぬきが始まったという人もいます。今のうちから、毎日朝ごはんを食べることを習慣づけるようにしましょう。

おはなし給食

書名(本のタイトル)など	須藤先生より本の紹介
『アナグマのもちよりパーティ』 文：ハーウィン・オラム 絵：スーザン・バーレイ 訳：小川 仁央 出版社：評論社	アナグマが動物たちを招待して、もちよりパーティを開くことになりました。「もっていくものがない」とパーティを断るモグラに、アナグマは「なにももってこなくていいから、きみじしんをもってきてほしい」と伝えます…。今日のおはなし給食の「カップケーキ」は、リスがパーティに持ちよった一品です。モグラはこのカップケーキを使って、パーティを大いに盛り上げます。アナグマの思いやりとモグラのユーモアが、読み手の気持ちを明るくしてくれる一冊です。

20日 米粉のココアカップケーキ

朝ごはんが用意されていなかった！ どうしたらよいか？！



朝ごはんを自分で用意してみよう

ごはんやパンなどがあれば、ハムやチーズなどそのまま食べられるものや、生でも食べられる野菜を追加して、さらにインスタントのみそ汁やスープをつけると、手軽にできます。前日のものを温め直して食べるのもよいですね。ワンプレートやどんぶりにまとめて盛りつけると、片づけの手間が減ります。

●おにぎりの場合●

おにぎりの具いろいろ

- ・梅干し
- ・塩さけ
- ・焼きたらこ
- ・かつおぶし
- ・コーン など

①茶わんにラップフィルムをかぶせます。
②ごはんをのせて、好きな具を入れます。
③ラップフィルムで包んで、にぎります。

朝ごはんステップアップ ~スモールステップで改善！~

ふだん食べている朝ごはんを確認してみましょう。食べていない人は、最初から栄養バランスのよい完璧な朝ごはんをめざすのではなく、少しずつステップアップしていくことが大切です。

- STEP 0** **朝起きる時間をちょっと早くしよう** 朝ごはんを食べない理由は、「時間がない」「食欲がない」「朝食が用意されてない」などが多いです。
- STEP 1** **まずは何かたべよう** おにぎりやパン、ごはんにふりかけなど、まずは**主食**を食べることから始めましょう。主食には炭水化物が多くふくまれ、朝のエネルギー源になります。
- STEP 2** **食べるものを1品増やそう** 卵、納豆、ハム、サラダチキン、ウィンナー、小魚など、たんぱく質の多い食品(**主菜**)を追加しましょう。1日に必要なたんぱく質量をとるためには、3食しっかり食べることが大切です。牛乳やチーズ、ヨーグルトなどもよいですね。
- STEP 3** **さらに1品追加しよう** 野菜や果物(**副菜**)を追加しましょう。ゆでたり切ったりしただけの野菜でもOK。スープを作ると、いろいろな食品が一度にとれますよ。
- STEP 4** **自分で朝食をじゅんびしよう** ごはんや納豆、前日の残りのみそ汁。パンにハムにミニトマトなど、自分で簡単な朝食をじゅんびできたら最高ですね！