

きゅうしょくだより 2月号



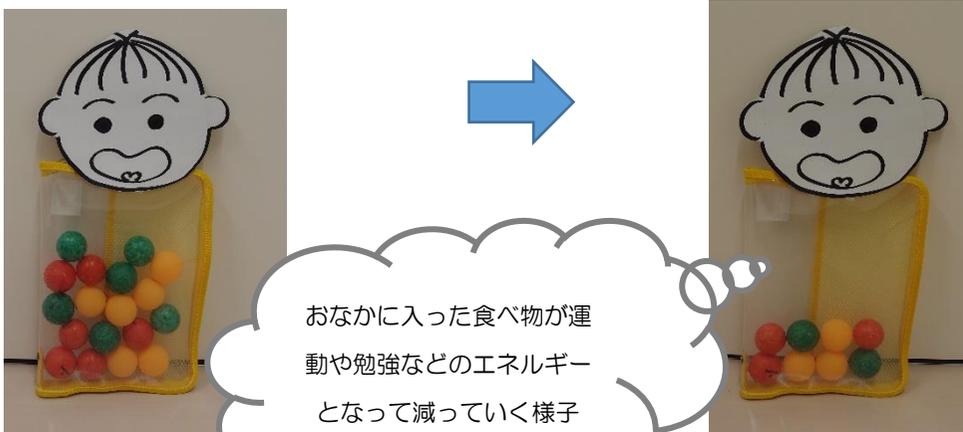
大清水小学校

あたたかかったり寒かったり体調を崩しやすい時期です。衣服を調節するなどしてかぜをひかないようにしましょう。

生活リズム整っていますか？

1月の末に3年生に生活リズムの話をしました。授業の最初に担任と栄養教諭でちょっとしたお芝居をしました。内容は、元気くんという男の子の夕方から次の日の朝までの過ごし方です。元気くんは夕飯を食べてお風呂に入った後、ゲームに夢中になってしまい寝る時間が遅くなってしまいます。当然、朝は眠くて起きられません。朝ごはんも食べず、遅刻ギリギリで登校。勉強にも集中できません。

この様子を見た後、子どもたちにどうしたら元気くんが元気になれるのか考えてもらいました。「早く寝るといい」「ゲームは〇〇時間だけ」「早く起きる」「朝ごはんを食べる」などいろいろな意見がでました。その中から特に朝ごはんについては元気くん人形を使って詳しく話をしました。朝ごはんは生活リズムを整えるための大事なポイントです。毎日しっかり朝ごはんを食べてから登校しましょう。



朝ごはんは押そう3つのスイッチ！

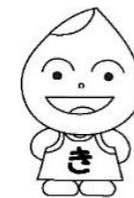
朝ごはんには3つのスイッチがあります。それぞれのグループの食べ物を食べて3つのスイッチを押しましょう。元気な1日が始まりますよ。

●頭のスイッチ

あたまがシャキーンとするスイッチです。

おもに主食となる食品です。

エネルギーのもとになる炭水化物が多い米、パン、めん類などです。



●体のスイッチ

元気もりもりのスイッチです。

おもに主菜となる食品です。

体をつくるもとになるたんぱく質が多い魚、肉、卵、豆、豆製品です。

無機質が多い牛乳、乳製品、小魚、海そうなどもこのグループに入ります。



●おなかのスイッチ

おなかですっきりするスイッチです。

体の調子を整えてくれるビタミンや無機質が多く含まれる野菜です。

くだものもこのグループに入ります。



●● 給食のおすすめメニュー 手作りしゅうまい ●●

材料 (30個分)

ぶたひき肉 300g	さとう 小さじ1
たまねぎ 300g	塩・こしょう 少々
えのきだけ 40g	しょうゆ 大さじ1・1/2
片栗粉大さじ1・1/2	ごま油 小さじ2
冷凍コーン 100g	
しゅうまいの皮(30枚入り)1袋	

作り方

- ①たまねぎとえのきだけはみじん切りにする。
- ②たまねぎとえのきだけに片栗粉をまぶす。
- ③ひき肉にさとう、塩、こしょう、しょうゆ、ごま油を入れてよく練る。
- ④③に②とコーンを加えてよく練る。
- ⑤④を30等分にして皮で包む。
- ⑥蒸し器で15分～20分蒸す

