

たのしいきゅうしょく

令和2年5月11日
京都市七条第三小学校
校長 土田 圭子
栄養教諭 松崎 美南

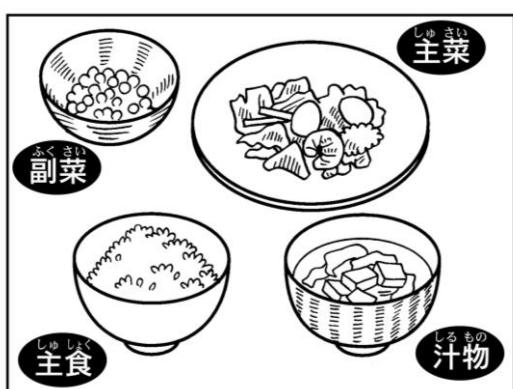
はや はやお あさ 早ね・早起き・朝ごはん

家で過ごす時間が長くなっていますが、学校がある時と同じ時間に朝起きて食事をしていますか。朝ごはんは体を目覚めさせるスイッチであり、体のリズムを整えるスイッチでもあります。朝ごはんで1日のスタートが決まると言ってもよいくらい大切な食事です。少し起きる時間がおそくなっている人や、朝ごはんと昼ごはんが一緒になっている人は、学校が始まったら、元気に行けるように「早ね・早起き・朝ごはん」で、体のリズムを整えましょう。



朝ごはんにどのようなものをおいしく食べればよいの？

主食・主菜・副菜（+汁物）がそろったメニューがおすすめです。朝に食欲がなくあまり食べられない人は、まずは牛乳やお茶・水でもよいので飲みましょう。体の中の腸という部分が動くので、体が目覚めて、だんだん食欲がわいてきます。時間がない時でも、脳の栄養になるごはんやパンなどの主食は、食べるようになります。おにぎりにうめや鮭などの具を入れたり、食パンにハムやチーズなどのせたりすると、栄養はぐんっとアップします。



- 主食**: ごはんやパンなど、主にエネルギーのもとになります。
- 主菜**: 肉や魚などの中心となるおかずで、主に体をつくるものになります。
- 副菜**: 野菜などが多く使われるおかずで、足りない栄養素をおぎない、体の調子を整えます。
- 汁物**: 足りない栄養素や水分をおぎないます。

★早くねる

ゲームやテレビなどを見始めるとついつい時間も忘れて、夜おそくまで起きてしまします。また、スマートフォンなどの画面をねる前に見ていると、目が覚めてしまいねむりにくくなります。夜9時ごろまでには、ふとんに入ってねむるようにしましょう。

★朝お手伝いをする

「ねていたふとんを片づける」「食器を出すなど食事の準備」など自分ができることを考えて動いてみましょう。少し体を動かすと、おいしく朝ごはんが食べられます。

★晩ごはんの時間がおそくならないようにする

晩ごはんを食べすぎて、次の日の朝お腹が空かないということもあります。お腹がすくと、自然と朝目が覚めて朝ごはんが食べたくなります。

さかな かんじ 魚の漢字クイズ

みなさんがよく知っている魚でも、漢字ではどう書くのか知っていますか？下のカードから選んで、□を埋めてみましょう。

かんじな 漢字の成り立ちも調べてみよう！

例：魚 + 京 = 鯨

① 魚 + 亾 = 鮎

② 魚 + 亾 = 鰐

③ 魚 + 𩫑 = 鮭

④ 魚 + 𩫑 = 鰆

こたえ ①鯛 ②鮪 ③鮭 ④鱈

Detailed description: This section is titled '魚の漢字クイズ' (Chinese character quiz about fish). It features a large fish-shaped frame containing the title and some explanatory text. Below the frame, there's a sample answer '魚 + 京 = 鯨' with a whale illustration. Then, four numbered puzzles are shown, each consisting of a '魚' radical followed by a blank square and an equals sign, leading to another blank square. To the right of each puzzle is a small dashed arrow pointing towards its corresponding fish illustration. A cartoon boy with glasses is shown thinking, with a speech bubble containing the text '漢字の成り立ちも調べてみよう!' (Let's also investigate the structure of Chinese characters!). At the bottom, a box contains the answers: ①鯛 (Tuna), ②鮪 (Salmon), ③鮭 (Sockeye Salmon), and ④鱈 (Trout). There are also small illustrations of other fish like mackerel and trout.