

たのしいきゅうしょく

令和3年5月18日





京都市立七条第三小学校

校長 土田 圭子

栄養教諭 松崎 美南

あさ 朝ごはんを食べよう

きょう あさ ようす かえ ばんごう
今日の朝ごはんの様子をふり返って、①～④の当てはまる番号に○をつけてみましょう。

| | | | |
|--|--|---|--|
| ①  | ②  | ③  | ④  |
| きょう あさ 今日は朝ごはんを 食べられなかったな。 | おにぎりやパンを食 べたよ。 | ごはんやパンにおか ずを1つ食べたよ。 | おにぎりやパンにお かずを2つ食べたよ。 |

*牛乳・ヨーグルト・野菜ジュースなど、
どれか1つを飲んだり、食べたりした人
もここに当てはまります。

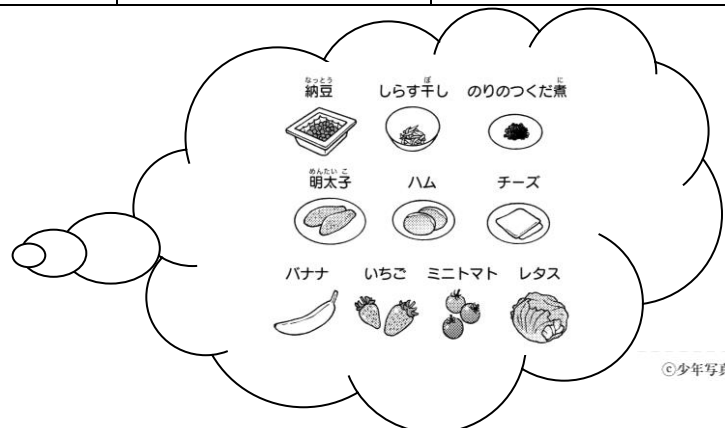
【アドバイス】

じぶん えらんだ ばんごう
自分が選んだ番号のアドバイスを見てみましょう。

| | | | |
|---|--|---|--|
| ① <u>がんばろう！</u> まずは牛乳など飲 み物だけでも、飲んで みましょう。 | ② <u>もう一歩！</u> 納豆やウインナーな ど手軽に食べられるお かずを増やしてみま しょう。 | ③ <u>おいしい！</u> 前の日の晩ご飯の残 りのおかずや、スープ やみそ汁などあともう 1つ増やしてみましょ う。 | ④ <u>朝ごはん</u> <u>マスター！！</u> このまま続けていき ましょう。 |
|---|--|---|--|

あさ て がる 朝ごはんを手軽に た しょく ひん 食べられる食品

ほうちよう つか た か ねつ
包丁を使わずに食べられるものや、加熱
せずに食べられるものを探してみましょう。



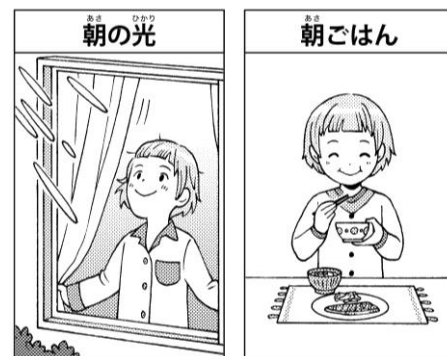
【朝ごはんは3つのスイッチ】

- ① 体のスイッチ：体温を上げて、体をめざめさせる。
- ② 脳のスイッチ：パンやごはんなどは、脳の栄養になり、集中力が高まる。
- ③ おなかのスイッチ：朝すっきり排便（うんち）できる。



体内時計を整える 朝の光と朝ごはん

体の中には、朝に体を活動的にさせて、夜は体を休めるリズムを刻んでいる時計があり、これを体内時計といいます。地球のリズムは1日24時間ですが、体内時計はそれより少し長い1日25時間で動いています。この1時間のずれを直しているのが、「朝の光」と「朝ごはん」です。朝起きたら光を浴び、朝ごはんを食べることで、1日元気に過ごすことができます。



©少年写真新聞社2021

保護者の皆様へ

朝ごはんを毎日食べている子どもの方が、学力調査の平均点の正答率や、体力合計点が高い傾向にあり、「何もやる気が起こらない」や「イライラする」など不調を訴える割合は、低い傾向にあるという報告があります。成長期の子どもたちにとっては、朝ごはんはとても大切な役割を果たしています。朝の忙しい時間で食事の準備をするために、手軽に食べられる食品や前日の夕食やお弁当の残りなどを活用してみてください。朝、どうしても食欲がないというお子さんには、牛乳やお茶・水などの飲み物だけでもよいので、朝ごはんを食べる習慣づけをお願いします。

5月の献立より「ミートボールとキャベツのトマト煮」

〈材料 4人分〉

| | |
|------------|---------------|
| 合いびき肉 | 140g |
| たまねぎ | 20g |
| 料理酒 | 大さじ 1/2 |
| 片くり粉 | 大さじ 1 弱 |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| 水 | 大さじ 1 |
| たまねぎ | 1/2 個 |
| にんじん | 小 1/4 本 |
| キャベツ | 200g(葉5枚) |
| ホールトマト(缶詰) | 80g |
| サラダ油 | 小さじ 1/2 |
| 洋風ブイヨン | 大さじ 1/2 |
| さとう | 小さじ 1/2 |
| トマトケチャップ | 大さじ 1 と 小さじ 2 |
| 塩 | ひとつまみ |
| こしょう | 少々 |
| うすくちしょうゆ | 大さじ 1 弱 |
| ローリエ | 1枚 |
| 水 | 500cc |

〈作り方〉

- ① ホールトマトはつぶし、果肉と果汁に分ける。
- ② ミートボール用のたまねぎはみじん切りにする。
- ③ キャベツは色紙切り、にんじんはいちょう切り、たまねぎは一口大の大きさに切る。
- ④ 合いびき肉と塩・こしょうをじゅうぶんに混ぜ、料理酒・ミートボール用の水(大さじ1)を入れ、練るように混ぜ合わせる。さらに、②・片くり粉を加え、混ぜ合わせ、一口大の大きさに丸めてミートボールを作る。
- ⑤ 鍋を熱し、油を入れてなじませ、たまねぎ・にんじん・①の果肉を加えて炒め野菜用の水(500cc)と洋風ブイヨン・①の果汁・ローリエを加えて煮る。
- ⑥ ⑤が沸騰したら、④のミートボールを入れ、あくを丁寧に取りながら煮る。
- ⑦ ⑥に火が通れば、ローリエを取り出し、さとう・トマトケチャップ・しょうゆで調味し、キャベツを入れてさらに煮込んで、塩・こしょうで調味して仕上げる。

～できあがり～

春においしいキャベツと手作りのミートボールがとってもおいしいです。ひき肉と塩・こしょうを加えて、しっかりと練ると弾力のあるミートボールができます。



～6月分給食献立の変更と追加のお知らせ～

給食献立を、下記のように変更致します。なお、変更にかかる費用は今年度の給食会計より支払います。

6月 9日(水) 味つけコッペパンを、さつまいもパンへ変更。

6月25日(金) みかんゼリーを追加。