

平成27年8月31日(月)

昭島市つつじが丘南小学校

校長 石川 博朗

栄養士 鈴木 道代



おいしいね!

みなさん、^{げんき}元気に2学期をむかえていますか？^{なつやす}夏休みの影響で、^{えいきょう}朝なかなか起きられない人はいませんか？^{あさ}一日のスタートを上手に始めるためにも、^{あさ}朝ごはんをしっかり^た食べて^{からだ}体に^{げんき}元気スイッチを^い入れましょう。

「朝ごはん」の3つの^{げんき}元気スイッチを入れてみよう!

スイッチ・その1 (頭スイッチ)

^{あさ}朝ごはんを^た食べる^{とき}時の「かむ」ことや、
^{あさ}朝ごはんからの「^{えいよう}栄養」が^{のう}脳への^{しげき}刺激となり、^{のう}脳が
^{めざ}目覚め、^{げんき}元気スイッチが^{はい}入ります。
^{あたま}頭が^{めざ}目覚めていると、^{ごぜんちゆう}午前中の^{じゆぎょう}授業も^{しゆうちゆう}集中
して^き聞くことができます。



スイッチ・その2 (おなかスイッチ)

^ね寝ている^{あいだ}間に^{から}空っぽになった^い胃や^{ちよう}腸に^た食べ^{もの}物の
が^{とど}届くことにより、^{なか}おなかの中に^{あさ}朝が^き来たことが
つた^{つた}伝わります。また、その^{しげき}刺激が、^あよい^{んち}うちが^で出る
ことにつながります。



スイッチ・その3 (からだスイッチ)

^{あさ}朝ごはんを^た食べることで、^{あたま}頭や^い胃腸に^{しげき}刺激が^{とど}届き
ます。それが^{からだぜんたい}体全体に^{つた}伝わり、^て手や^{あし}足などすべてが
^{げんき}元気に^{うご}動く^{じゆんび}準備を^{はじ}始めます。
^ね寝ている^{あいだ}間に^{さが}下っていた^{たいおん}体温も^あ上がり^{はじ}始めます。



3つの^{げんき}元気スイッチを入れて^い元気な^{げんき}一日を^{いちにち}むかえよう!

そのためには、どんな^{あさ}朝ごはんがよいでしょう？

^{うらめん}裏面を^み見てみよう!

しゅしょく ふくさい しゅさい しるもの 「主食・副菜・主菜・汁物」の4つがそろくとベスト!

いちどに 4品目そろえるのはたいへんです。そこで、今の朝ごはんを見直して、①②③④の中から足りないものを少しずつプラスしていきましょう。

朝ごはんチェック!

① 主食はあるかな?

◇ ごはん、パン、めん類、シリアルなど



●朝に食べやすいように、おにぎりやサンドイッチなどにしてもよいですね。

② 副菜はあるかな?

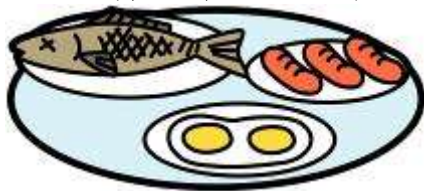
◇ 野菜中心の料理



●サラダや煮物、野菜のおひたしなどを食べましょう。

③ 主菜はあるかな?

◇ 魚・肉・卵・豆製品などが中心の料理



●作る時間がないときは、ウィンナーやちくわなどでもよいですよ。

④ 汁物はあるかな?

◇ おみそしるや野菜スープなど



●一度にたくさん作っておくと、朝は温めるだけなので、簡単ですよ。

なつやすみの給食室



のぞいてみたよ!

パート3

給食がないときは、給食室のみなさんは何をしていますのしょう?

さっそく取材をしてきました。

今年の夏休みは揚げ物機(あげパンなどを揚げる機械)の上のフードを洗ったり、給食室の外へ出て、換気扇や窓の汚れを外側から落として磨いていました。

このような作業のおかげで、給食実施期間中には、ピカピカの給食室で給食を作ることができます。



換気扇の外側を洗っています