

ランチルーム通信

令和8年
8・9月号

賀美石小学校 給食室

❀ おうちの人といっしょに読みましょう ❀

夏休みも終わり、学校生活が再開します。夏休み中に生活リズムが崩れてしまったりしていませんか？ 毎日元気に過ごすには、早起き・早寝をし、3食しっかり食べて、生活リズムを整えることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直し、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

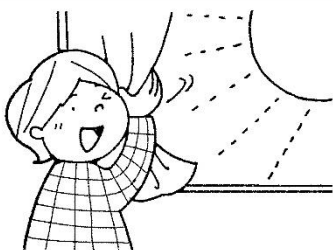


生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。



朝の光にはパワーがある!?

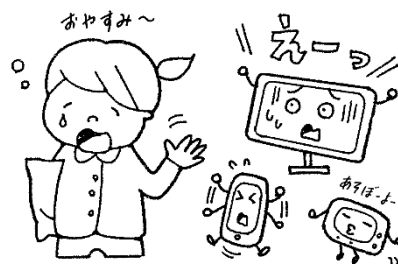
朝の光を浴びよう



人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調整するには朝の光を浴びることがとても大切です。

体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。

スマホ・ゲーム・テレビは 時間厳守!



睡眠不足にならないように決めた時間を守りましょう。

苦手をなくそう！ 楽しく克服！おいしいごはん

食べたことのない食材や食べ慣れていない食材は、誰でも苦手と感じるもの。それは子どもに限らず大人も同じです。ひどく偏食でなければ苦手な食べ物の栄養素はほかの食材でもまかなうことができますが、好き嫌いなくなんでも食べられることが一番です。しかし、「無理に食べること」や、「どうしても食べられず叱られたこと」が嫌な記憶として残ることで、食べること自体が苦手になってしまっは残念に思います。

好き嫌いを克服する第一歩は、食材を知ること。まずはその食材のどんな部分が嫌いなのかを考えてみましょう。そして次に、調理法と味付けに工夫をしてみましょう。苦味が気になる場合は下茹でや塩もみが効果的です。また、酸味は甘みをプラスすることで軽減されます。香りが苦手な場合は、香辛料やごま油などを使った料理に細かく刻んで入れてみるのも良いとされています。

食事は生きていくうえで最も重要な行動の一つです。食事の時間が苦痛にならないように、苦手な食材をおいしく調理して、好き嫌いを楽しく克服していきましょう！

「食べることができた」
という経験が、



大きな自信につながります。



給食レシピ



『春雨サラダ』

☆多めに作って、朝ごはんの一品にしてもいいですね！

◎材料（4人分）

- ・春雨（乾燥）…12g
- ・きゅうり…60g
- ・もやし…80g
- ・ロースハム…20g

- A
- ・しょうゆ…大さじ 1/2
 - ・砂糖…大さじ 1/2
 - ・酢…小さじ 1
 - ・ごま油…小さじ 1
 - ・白いりごま…適量

◎作り方

- ① きゅうり、ロースハムはせん切りにする。もやしは茹でる。
- ② 春雨は表示の通りに茹でて、ザルにあげておく。
- ③ ①②をボウルに入れ、よく混ぜ合わせた A と白いりごまを入れて、よく混ぜたら完成！

☆完成後、冷蔵庫に入れてしばらく冷やすと、味がなじみます。
☆季節の野菜をプラスしたり、中華ドレッシングやポン酢などお好みの調味料等を使用しても良いです。
☆給食ではサラダ等に使用する野菜は、全て茹でて使用しています。また、基本的にドレッシングも手作りしています！

1人分あたり エネルギー：45kcal たんぱく質：1.6g 脂質：1.6g 塩分：0.4g

今月の給食目標

「正しい食事の仕方を身に付けよう！」

朝ごはんを食べてから
登校しましょう！

