



おいしいな

常総市立豊岡小学校
令和2年5月 発行

まいつき19にちは
しょくいくのひ

新年度が始まって、1か月がたちました。長い休みの間に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？春から初夏への季節の変わり目と重なって、健康に不調が出やすい時期でもあります。栄養と休養をしっかりとって、体調を崩さないようにしましょう。

1日を元気にスタート！！「早寝・早起き・朝ごはん」

朝ごはんを食べないことで、おなかがすいて勉強や運動に集中できずにボーッとしてしまったり、イライラしたりしたことはありませんか？朝ごはんは、眠っていた脳や体を自覚めさせ、生活リズムを整えてくれる大切な食事です。早寝早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

こんな人はいませんか？

食べる時間がありません。

20~30分早く起きるようにしましょう。そのためには前日の夜に早く寝ることが大切です。

おなかがすいていなくて、食べられません。

前日の夜遅くに、何か食べていませんか？夕飯は、なるべく寝る2時間前までに済ませ、夜食はひかえましょう。

朝ごはんが用意されていません。

台所や冷蔵庫にあるものから、3つのグループを考えてバランスよく食べるようにしましょう。

おもにエネルギーのもとになる食品

おもに体をつくるもとになる食品

おもに体の調子を整えるもとになる食品

めいじん はし名人になろう！

はしは、日本人にとってとても大切な食事の道具です。日本のほかに、中国、韓国、ベトナムなどでもはしを使用していますが、はしのみを使って食事をしているのは日本だけです。中国や韓国、ベトナムなどでは汁物は器を食卓に置いたまま、スプーンやれんげを一緒に使用して食べています。

正しい持ち方で食事ができるように、次のことに気を付けてみましょう。

これであなたもはし名人かも

ただ正しいはしの選び方

・まず、自分の手に合ったはしを選ぶことが大切です。

- ①「長さ」・・・長すぎるとはしを動かすことが難しくなります。親指と人差し指を直角に広げたときのAの長さの1.5倍が自安です。
- ②「太さ」・・・先が太いと、つまむなどの操作が難しくなります。
- ③「重さ」・・・重すぎると、指に負担がかかります。
- ④「材質」・・・竹や木の素材を生かしたものが使いやすいようです。

ただ正しいはしの持ち方

・はしを上手に持って食事をする時、食事がしやすくなります。はしの正しい持ち方を練習しましょう。

- ①正しいえんぴつの持ち方で、はしを1本持つ。このとき親指は、はしの真ん中より少し上です。
- ②はしを「1」の字を書くように、たてに動かす。動かす指は、親指と人差し指、中指です。
- ③もう1本のはしを親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。
- ④はしを親指のつけ根と薬指の第一関節あたりで固定します。

××× 気をつけよう！やってはいけないはしの使い方 ×××

ねぶりばし
・はしの先をなめたり、はしに付いたものを舌でなめること。

にぎりばし
・はしをにぎって持つこと。

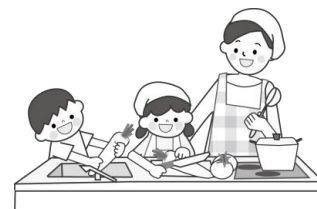
刺しばし
・はしを食べる物に突き刺すこと。

さぐりばし
・好きなものだけをさぐって食べること。

◎相談受付中…食べることに何か気になっていることがある方は、栄養教諭（小林）まで ☆TEL：24-0554☆

☆おたよりの裏面も見てみよう！！

☆小林先生からの挑戦状!! ☆
 食べ物に関するクイズを出題します。全問
 正解を目指して、挑戦してみよう!!



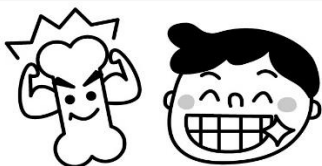
☆簡単朝ごはんメニューを紹介します! ☆
 ぜひ御家庭でもお子さんと一緒に作って
 みてください。

カルシウム〇×クイズ

カルシウムは、みなさんの成長にとってとても大切な栄養素です。
 クイズに〇か×かで答えてみましょう。

Q1

カルシウムは骨や歯などの材料になる。



Q2

カルシウムは人間のからだの中で作り出すことができる。



Q3

子どものころにカルシウムをとれば、大人になってからとらなくてもいい。



Q4

牛乳が毎日給食に出るのは、カルシウムがたくさん入っているからである。



Q5

ししゃもとウインナーでは、ししゃもの方がたくさんカルシウムがとれる。



Q6

ほうれん草と小松菜では、ほうれん草の方がたくさんカルシウムがとれる。



Q7

じょうぶな骨や歯をつくるためには、カルシウムだけをたくさんとればよい。



スープ de ドリア

- 【材料】(2人分)
 ゆでブロッコリー 50g
 ミックスベジタブル 50g
 ハム(角切り) 2枚
 牛乳 400ml
 ポタージュースの素 2人分
 ごはん茶わん 2杯
 ピザ用チーズ 2枚



【作り方】

- ① 牛乳を鍋で温め、ポタージュースの素をとかす。
- ② ハム、ミックスベジタブル、ブロッコリーを入れ、とろみが出るまで煮る。
- ③ グラタン皿にごはんを入れ、②とチーズをかけ、オーブントースターで10分焼き、焦げ目をつける。

前日の残り野菜を使って様々な具のバリエーションが楽しめる、カルシウムたっぷりメニューです。シーフードミックスやあさりの水煮などを入れると不足しがちな鉄分もとれます。

とろける納豆トースト

- 【材料】(2人分)
 食パン 2枚
 納豆 1パック
 納豆のたれ 1/2パック
 マヨネーズ 大さじ1
 とろけるチーズ 2枚



【作り方】

- ① 納豆にたれを混ぜて、食パンにまんべんなくのせる。
- ② マヨネーズとチーズをのせる。
- ③ オーブントースターで3~4分焼く。

パンに納豆とチーズをのせると、たんぱく質がぐーんとアップします。また、納豆にはカルシウムや食物繊維が豊富です。

豆腐と卵のスクランブル

- 【材料】(2人分)
 豆腐 100g ごま油 小さじ2
 長ねぎ 5g しょうゆ 小さじ1
 たまご 2個



【作り方】

- ① 豆腐は水気を切って、1cm角に切る。
- ② フライパンを熱してごま油を入れ、豆腐を加えて水気がなくなるまで炒める。ねぎも加えて炒め、しょうゆをからめる。
- ③ 卵をほぐし②に流し入れ、大きく混ぜて火を止める。

もみのりサラダ

- 【材料】(2人分)
 レタス 50g
 ツナ 1/2缶
 のり 1/2枚
 しょうゆ大さじ1/2
 酢 大さじ1



【作り方】

- ① レタスとのりをちぎり、すべての材料を和える。
- ② 少ししんなりするまでもみ、味をしみこませる。

和食にも洋食にも合います。ごま油を少し加えると中華風になります。



（骨の健康を維持するためにカルシウムを積極的に摂りましょう）
 20g・100g・200g・300g・400g・500g・600g・700g・800g・900g・1000g
 1000g・900g・800g・700g・600g・500g・400g・300g・200g・100g
 100g・200g・300g・400g・500g・600g・700g・800g・900g・1000g