

残暑もまだ厳しいようですが、ふとしたところに秋の気配が感じられますね。勉強や運動に充実して取り組むためにも、体調を整えておくことが大切です。これまでの生活リズムを見直し、早寝・早起き・朝ごはんを朝から元気に学校生活を送れるようにしましょう。

体内時計を正常に動かしましょう

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活をすると、25時間周期で寝起きを繰り返しています。しかし1日は24時間です。この時間のずれを調整しているのが、わたしたちの体の中にある「体内時計」です。

体内時計を正常に動かせるためには、①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる、②昼間はなるべく外に出る機会を増やす、③友人や家族と一緒に食事や運動、勉強をする（社会の生活リズムに合わせる）、④1日3回の食事を規則正しくとるなどが有効といわれています。

生活リズムをととのえるために・・・

- 毎日、朝ごはんを食べる。
- 早起きをして、朝の光を浴びる。
- 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。
- 1日3食、決まった時間に食べる。
- 日中はできるだけたくさんの光を浴びる。
- 夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。
- 寝る前までテレビを見ていたり、パソコンや携帯電話、スマホなどを使用したりしないようにする。
- 寝る時は、部屋を真っ暗にして眠る。



もうすぐ運動会ですね。練習の成果を十分に発揮するために、規則正しい生活を心がけよう！



日本型食生活

～まごはやさしい!?～



長寿の国、日本。日本食によく使われている食べ物のよさを知りましょう。

ま まめで元気に過ごすためには欠かせないもの、それは大豆などの豆のパワー！

ご ゴーゴー、開け、ごま！小さな粒に秘められた大きな力を活用しよう！

は わかさのもと、わかめ。こんぶ、ひじきなどの海藻は海からの贈り物！

や やっぱり野菜。健康づくりには欠かせません。1食あたり生で両手いっぱい（およそ120g）が目安です。

さ サラサラ血液！魚のあぶらは長寿へのヘルシーパスポート！

し 知ってました？しいたけ、きのこはうま味の宝庫。こんぶ、かつお節とも相乗効果。

い いいね～、いも類。ビタミンCや食物繊維も多くてヘルシー！

豊岡小学校のホームページでは、給食の献立を写真で紹介しています。ご家庭でも給食について話題にしてみてください。
HP：「常総市立豊岡小学校」で検索

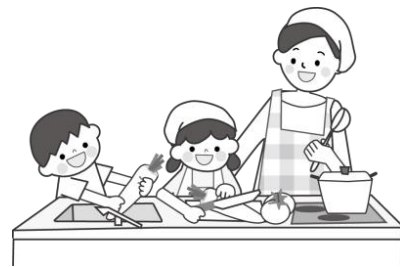


◎相談受付中…食べることに何か気になっていることがある方は、栄養教諭（小林）まで ☆TEL：24-0554☆

☆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。

ならべかえクイズ

言葉のならべかえクイズです。ヒントを見て順番にならべると、食事や生活に関する言葉になります。最初はヒントを見ないで考えてみましょう。

① **おねははやきや** ヒント① 青の高い順にならべよう!

② **よんすいばえらう** ヒント② 足のはやい順にならべよう!

③ **どらんべたたうう** ヒント③ ながい順にならべよう!

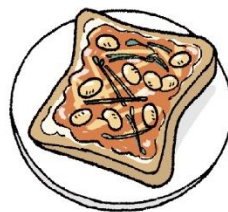
④ **きくよあしくよの** ヒント④ 小さい順にならべよう!

⑤ **こいうのた** ヒント⑤ おおきい順にならべよう!

⑥ ⑥ ならべかえクイズを作ってみよう!

つくってみよう! 朝食レシピ

豆のピザトースト



①ケチャップを食パンに薄くぬる。
②①の食パンに大豆のみずと食べやすい大きさに切った豆苗とチーズをのせて、マヨネーズを少しのせる。③トースターで焼く。

じゃこレタス焼きめし



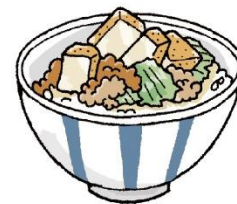
①フライパンにごま油を熱して、といた卵を炒める。
②①にごはんと、ちりめんじゃこ、小口切りにしたこねぎを入れて、塩、こしょうで味をととのえる。③②にちぎったレタスを加えてさっと炒める。

わかめサラダうどん



①乾燥カットわかめを水で戻しておく。②ゆで卵をつくり半分に切る。
③冷凍うどんをパッケージに記載された通りに電子レンジで加熱する。④うどんにちぎったレタスと①と②をのせて、めんつゆをかける。

厚揚げみそキャベツ丼



①フライパンに油を入れて熱し、ひき肉に火が通るまで炒める。②①に一口大に切ったキャベツと厚揚げを入れて炒める。③みそとみりんを味つけをした後、ごはんのにせる。