

楽しかった夏休みが終わりましたが、新型コロナウイルス感染症の影響で9月はオンラインでの学習になりました。家にいる時間が長いと、生活リズムが崩れがちです。夜早く寝て、朝早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、気持ちよく1日をスタートさせましょう。自宅での学習も頑張ってくださいね。

生活リズムを整えよう！



早く寝ることで、日中の疲れをとることができます。また、睡眠中に出る成長ホルモンが体の発育を促します。

夕食をおいしく食べることができます。

夕食は、家族そろってテレビを消して、会話を楽しみながら食べたいですね。

学習や運動で、自分の力を十分発揮することができます。

睡眠時間がたくさんとれると、次の日の朝、早く起きることができます。

朝ごはんをゆっくり食べられる時間に起きましょう。

朝ごはんを食べると、眠っていたから目が覚まし、体温が上がって活動しやすい状態になります。また、脳にエネルギーが補給されるので、脳が活発に動き出します。

学習をがんばることができます。

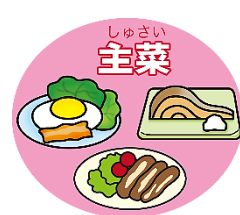
昼食をおいしく残さず食べることができます。



栄養バランスのよい朝ごはんとは・・・？



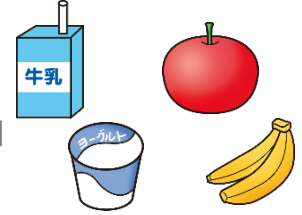
主にエネルギーのもとになる



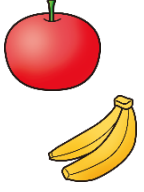
主に体をつくるもとになる



主に体の調子を整えるもとになる



牛乳
乳製品



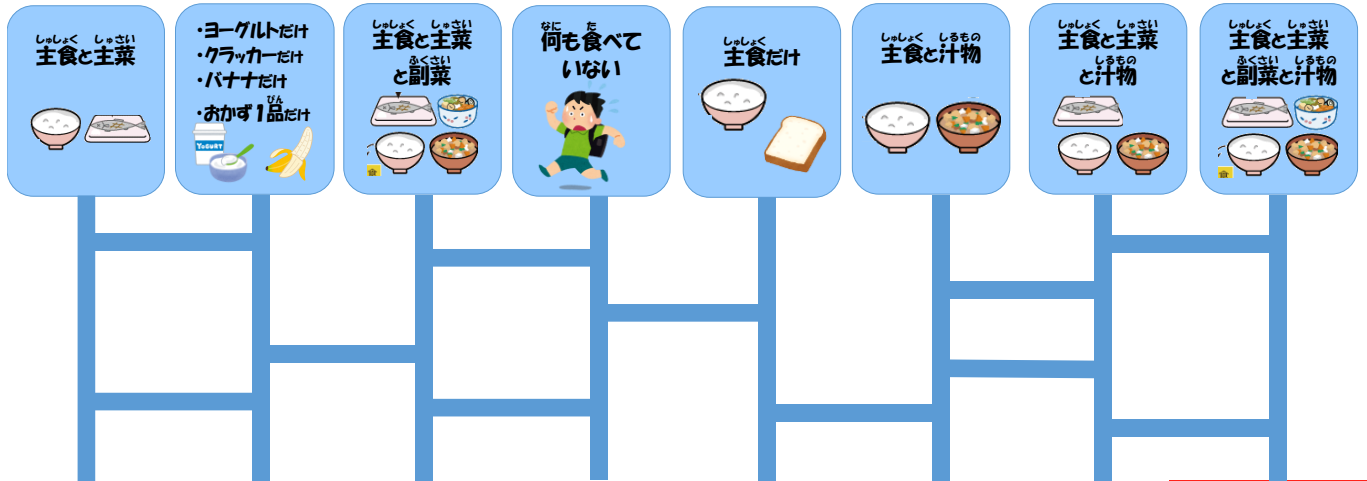
くだもの

主食、主菜、副菜をそろえ、さらに牛乳（乳製品）、くだものを加えると理想的な朝ごはんになります。

朝ごはん診断



あなたはどんな朝ごはんを食べていますか？
自分の朝ごはんをチェックしてみましょう。



まずは朝ごはんさん
朝ごはんを食べていない人は、まずは何か食べましょう。ヨーグルトだけ、バナナだけなど単品のみ食べている人は、ごはんやパンなどの**主食**を食べるようにしましょう。

ちよっぴ朝ごはんさん
主食のみ食べている人は、たんぱく質も摂取できるよう、肉・魚・卵などを使った**主食と主菜**を食べるとよいでしょう。

といてあず朝ごはんさん
主食と1品を食べている人です。もう1品増やして、**主食と主菜と副菜**をそろえましょう。

主食と主菜の人 → 副菜をそろえよう！

主食と汁物の人 → 主菜をそろえよう！

もう1歩朝ごはんさん
主食と2品を食べている人です。栄養バランスのよい朝ごはんにするために、**主食と主菜と副菜と汁物**をそろえましょう。

主食と主菜と副菜の人 → 汁物をそろえよう！

主食と主菜と汁物の人 → 副菜をそろえよう！

ほっち朝ごはんさん
栄養バランスの整った朝ごはんを食べています。これからも続けていきましょう。

参考：茨城県学校栄養士協議会



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

●電子レンジで簡単おかず●

キャベツナレンジ蒸し



- キャベツ2枚をざく切りにする。ツナ缶は汁気を切っておく。
- ①を耐熱ポウルに入れてよく混ぜる。ラップフィルムをかけて、電子レンジ(500W)で2分30秒加熱する。
- ②とマヨネーズ小さじ1、しょうゆ小さじ1/2をよく混ぜる。

※電子レンジは機種によって加熱時間が異なることがあります。
※レンジから取り出す時は熱いので、やけどに注意しましょう。

簡単レシピ

フライパンでできる！ ハムたまトマチー丼



- レタス2枚を一口大にちぎる。ミニトマト3個のへたを取り、半分に切る。ハム2枚、スライスチーズ1枚を1cm角に切る。
- 卵1個をボウルに割り、よくときほぐす。フライパンに油小さじ1を熱して卵を入れ、木べらで大きく混ぜながら焼く。
- ②が半熟状になったら、①としょうゆ小さじ1、塩こしょう少々を入れて、レタスやミニトマトに軽く火が通るまで炒める。
- 丼にご飯をよそい、その上に③を盛る。

簡単レシピ

火を使わずにできる！ さば缶豆乳うどん



- 冷凍うどんをパッケージのつくり方のとおりに解凍する。
- さば缶は汁気を切ってから身を軽くほぐしておく。トマト1/2個ときゅうり1/3本を1cm角に切る。
- 豆乳120mL、めんつゆ(三倍濃縮)小さじ1/2とごま油小さじ1を混ぜ合わせておく。
- 器に①と②を盛り、③を回しかけて白ごまを適量かける。

○相談受付中…食べることにに関して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☆