

9月 きゅうしょくだより



大野城市立大野北小学校
大野城市小学校栄養士研究会
令和6年9月



夏休みも終わり、学校生活が始まります。毎日元気に過ごすには、早寝・早起きをして、3食しっかり食べ、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てください。9月も暑い日が続くので、体調を崩さず毎日元気に過ごすために、朝ごはんをしっかり取るように心がけましょう。

朝ごはんをぬくとどうなるの？

朝ごはんをぬくとエネルギー不足になるだけではなく、午前中に体温をうまく上げることができません。体が目覚めないで、勉強時間に眠くなってしまいます。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調につながります。



朝ごはんをおいしく食べるために！

食欲がない時はどうすればいいの？

朝、食欲がない人は、前日の生活を振り返ってみましょう。夕食後におやつを食べていたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れたりしていませんか？まずは、朝からお腹がすくように生活リズムを整えましょう。夜食や夕食後のデザートをはかえるとよいです。



朝起きた時は、脳がエネルギー不足？

脳の重さは、体重の2%しかありませんが、エネルギー消費量は体全体の約20%といわれ、多くのエネルギーを必要としています。脳は寝ている間も働いているため、朝起きた時はエネルギーが不足しています。脳のためにも、栄養バランスがよい朝ごはんですっきりエネルギーをとりましょう。

レッツ・クッキング♪

おにぎらず

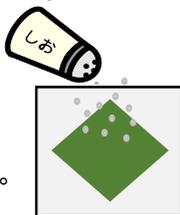
ざいりょう(1個分)

- ・ごはん ちやわん1杯分
- ・塩 少々
- ・焼きのり 1枚
- 好みの具
- ・こんぶの佃煮・鮭・ハム・レタス・チーズ
- ・たまご焼き・ツナマヨネーズ など



つくりかた

① お皿やテーブルの上にラップをしき、焼きのりをのせ、好みで塩を固まらないようにパラパラとふる。



② のりの中心にごはんを半分おき、好きな具をのせる。



③ 具の上に、残りのごはんをのせて、上下左右のりをおったらできあがり！



みんなでチャレンジ！ クイズコーナー

★おうちの人と一緒にチャレンジしてくださいね。

◇第1問(レベル1)

何の食べ物でしょうか？



牛乳から作られる食べ物のひとつです。カルシウムやたんぱく質が多く含まれています。

「ヨー○ル○」



◇第2問(レベル2)

何の食べ物でしょうか？

夏が旬のウリ科の野菜です。切らずに丸のまま、風通しのいい暗い場所で保存すると冬まで食べられることからこの名前がつけました。

<ヒント>

「がっこうきゅうしょくこんだてひょう」からさがしてみましよう。

