

6月 きゅうしょくだより

大野城市立大利小学校
大野城市小学校栄養士研究会
令和6年6月



6月は「食育月間」です。学校では、「給食時間」は普段と同じ食事の時間ではなく、「学習の時間」です。給食を生きた教材として、バランスのよい食べ方や季節の食材など、子ども達が学べる機会としています。ご家庭でも、この食育月間に家族で食卓を囲むことによって、食事の楽しさを実感したり、食事のマナーを学ぶ機会にしてみてください。

朝食の働きはなんでしょう？ 3つの「目覚ましスイッチ」を押してください



朝食を食べると、どんな働きがあるのでしょうか。朝食をとることで起こる体の変化を紹介します。

◎脳の目覚ましスイッチ

脳にエネルギーをとどけてくれます！

脳は睡眠時にもエネルギーを使用しているため、朝起きた時にはエネルギー不足の状態です。朝食を食べて、脳にエネルギーをとどけましょう。

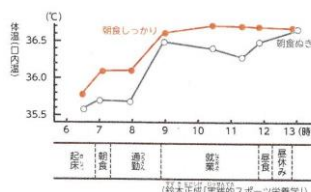
脳がエネルギー不足になると、集中力が低下したり、イライラしたりしてしまいます。



◎体の目覚ましスイッチ

体温を上昇させてくれます！

寝ている間に下がっていた体温は朝食を食べることで上昇し、体は「お休みモード」から「活動モード」に切り替わります。



朝食をとっていると、体温は下がりにくくなります。

◎おなかの目覚ましスイッチ

体のリズムを整え、排便を促します！

胃に食べ物が送り込まれると、腸が刺激されて、朝の排便を促します。1日の体のリズムを整えましょう。

朝食をとらないと、便秘になる可能性が高くなります。



レッツ・クッキング♪

ペッパーライス



ざいりょう

- ごはん……………600g
- 牛肉または豚肉……300g
- ☆酒……………大さじ1
- ☆おろしにんにく…小さじ1/2
- ☆しょうゆ……………大さじ1
- サラダ油……………小さじ1/2
- コーン缶……………大さじ4
- 刻みねぎ……………少々
- こしょう……………少々
- しょうゆ……………大さじ1

つくりかた

- ①牛肉または豚肉に☆の調味料で下味をつける。
- ②ホットプレートやフライパンにサラダ油をひき、中央にご飯を盛り、周りに①の肉を並べる。
- ③コーン缶、刻みねぎをちらす。
- ④肉を返しながらか、火が通るまで炒める。
- ⑤こしょう、しょうゆで味をととのえ、全体を炒め合わせる。

フルーツサンドイッチ

ざいりょう

- サンドイッチ用パン……4枚
- フルーツ……………好みの量
- 生クリーム……………200ml
- グラニュー糖……………大さじ1

つくりかた

- ①フルーツは水気をよくふきとっておく。
- ②生クリームとグラニュー糖を混ぜ合わせ、かために泡立てる。
- ③ラップの上にパンを置き、生クリームを厚めにぬり、フルーツをのせる。
- ④すきまができないように、クリームをたっぷりぬる。
- ⑤パンを置き、ラップでくるんで冷蔵庫で1時間ねかせる。
- ⑥ラップの上から切る。

きれいな断面になるように工夫してみよう！



みんなでチャレンジ！クイズコーナー

★これから毎月、クイズを出します。

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)

6月14日の給食にでる、大野城市でとれる野菜は何でしょう？

◇第2問(レベル2)

大野城市の郷土料理のひとつです。

「大野城 鶏○○○○」

○○にはいる言葉は何でしょう？

<ヒント>

うらの「学校給食こんだて表」からさがしてみよう。

