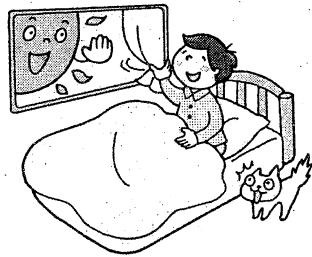
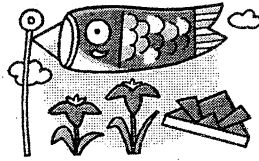


# たのしい食育

※このおたよりは、食に関する情報を載せていますので、お子さんと一緒にご覧ください。

令和3年5月  
編集・発行  
福知山市学校給食会  
学校給食センター  
(中学校)

新年度が始まってから1か月が経ちました。少しずつ新しい環境にも慣れてきましたか？5月は今までの緊張がほぐれ、ホッとすると同時に疲れが出て体調を崩しやすい時期です。規則正しい食生活を心がけて毎日元気に過ごしましょう。



## 生活リズムを整える

### 早寝・早起き・朝ご飯

生活リズムが崩れると、学習意欲や体力、気力の低下につながります。生活リズムが整う「早寝・早起き・朝ご飯」の習慣を身に付けていきましょう。

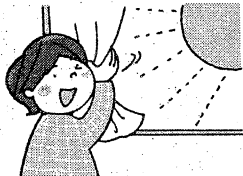


#### 早寝



夜ふかしは、日中の体調不良につながります。睡眠は、疲れを取ったり体を成長させたりするためにとても重要です。

#### 早起き



早起きすることで、朝ご飯を食べる時間が確保できます。また、朝の光を浴びると日中に活動しやすくなる脳内物質が分泌されます。

#### 朝ご飯



夕食で摂取したエネルギーは、朝には体内に残っていません。午前中元気に活動するために、朝ご飯はとても重要です。

### 早寝・早起き・朝ご飯以外にも生活リズムを整えるために意識したいこと！

#### ★日中活動的に過ごす

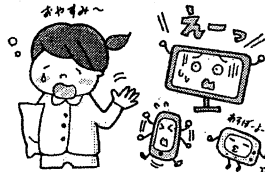
活動的に過ごすと、よく眠ることができます。



#### ★スマートフォンやゲーム

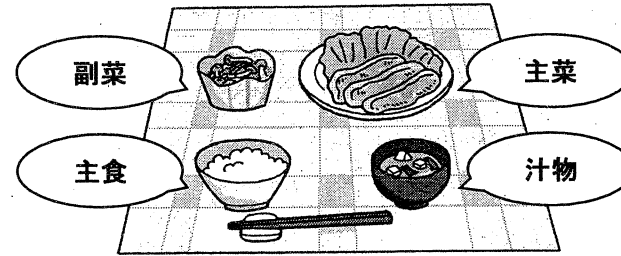
などは時間を決めて

睡眠不足にならないように使用する時間を厳守しましょう。

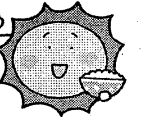


## 望ましい朝ご飯内容は

「**主食 + 主菜 + 副菜 + 汁物**」のそろった食事です。



家にある食材を使って、自分で朝ご飯を準備してみましょう。家庭科の授業で習ったことなどを思い出して簡単な料理から挑戦してみることで将来の自分のためにもなります。



## 作ってみよう！朝ご飯にもおすすめ給食メニュー！

### 野菜のカレーソテー

#### 材料（4人分）

ウィンナー	60g
にんじん	30g
キャベツ	150g
もやし	80g
油	適量
食塩	少々
カレー粉	0.4g
濃口しょうゆ	1mL
コンソメ	0.4g

#### 作り方

- ①ウィンナーはスライス、にんじん、キャベツはせん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、具材を炒める。
- ③具材に火が通ったら、残りの調味料を全て加えて仕上げる。

家にある食材でアレンジしてもいいね♪



福知山市学校給食食育キャラクター 地場たべごろう

### 竹の子のスープ

#### 材料（4人分）

鶏肉	50g
カットわかめ	2g
水煮竹の子	50g
玉ねぎ	100g
にんじん	60g
チンゲンサイ	60g
中華だし	4g
淡口しょうゆ	7mL
食塩	少々

#### 作り方

- ①鶏肉、玉ねぎは薄切り、水煮竹の子、にんじんはいちちょう切り、チンゲンサイは2cm幅に切る。
- ②水（約520mL）を鍋に入れて火にかける。
- ③鶏肉、にんじん、水煮竹の子を加え煮る。
- ④さらに玉ねぎ、チンゲンサイを加え煮る。
- ⑤具材に火が通ったら調味料を加えて仕上げる。



5月の給食に登場するよ！

福知山市学校給食食育キャラクター 福知たべにゃん

※調味料は味を見て、調整してください。