



新年度が始まって1か月がたちました。新たな環境にも少しずつ慣れてきましたか。だんだん疲れがたまってきている時期でもあります。元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きをして、きちんと朝食もとって生活リズムを整えましょう。



朝ごはんをしっかりと食べましょう

～頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果～



朝ごはんは目覚めたばかりの脳の働きを活性化にします。起床時の脳や体は、エネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切になります。

わたしたちの体には、時計遺伝子という仕組みがあり、朝ごはんを食べることで1日の活動をスムーズに始めることができます。家族みんなが一緒に朝ごはんをきちんと食べることの大切さを、改めて見直してみてもいいのではないでしょうか。



保護者の生活習慣は子どもに大きく影響します。

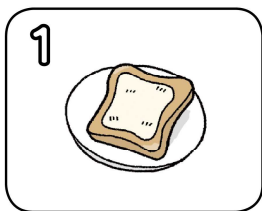
朝食を欠食する保護者の子どもは、朝食を欠食する傾向が見られます。また、保護者の帰宅時間が遅いと子どもの就寝時刻が遅くなったり、コミュニケーション時間が少なくなったりする傾向があるようです。家族で早寝・早起き・朝ごはんの習慣をつけましょう！



きゅうじつ

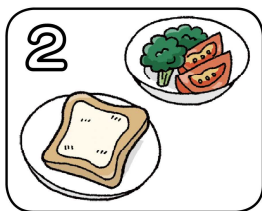
休日にチャレンジ！！ ～いつもの朝ごはんプラス1～

しゅしよく
主食



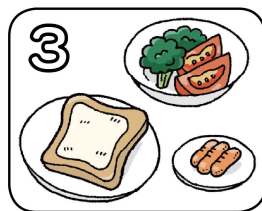
しゅしよく
主食

+ 1 品



しゅしよく
主食

+ 2 品



朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉、卵などのたんぱく質が豊富なおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう！

夕飯の準備のついでに翌朝の準備や、冷凍野菜なども有効活用してみてください。汗物などは水分補給の役割もあります。旬の野菜などをたっぷり使った具沢山の一品をプラスできるといいですね。

こんげつ きゅうしよく もくひょう 今月の給食の目標は「食事のあいさつを身につけよう！」です。



食べ物育ててくれた人、料理をつくってくれた人などへ、感謝の気持ちを込めて食事の前後にあいさつをします。ご家庭でも、毎回「いただきます」「ごちそうさまでした」をいう習慣をつけましょう。

5 / 1 9 は「宮っ子ランチ」です♪



春野菜ランチ レシピ紹介

「宮っ子ランチ」は、宇都宮市の特産品や文化など宇都宮の良さを知ることのできる給食です。

宇都宮市の郷土料理

かんぴょうのごま酢あえ レシピ

栃木県の特産品であるかんぴょうを使ったあえ物です。

かんぴょうは、ユウガオの果実を細長くむいて、乾燥させたもので、食物繊維やカルシウムを多く含んでいます。

かんぴょうに、にんじん・キャベツ・コーンを加え、栄養豊富でいろどりのよい一品です。あえ衣に酢を入れているので、酸味があり、さっぱりとしています。

【できあがり】



【材料】	4人分
かんぴょう	8 g
にんじん	20 g
キャベツ	100 g (2枚)
ホールコーン缶	32 g (大さじ2)
砂糖	3 g (小さじ1)
酢	6 g (小さじ1強)
しょう油	6.8 g (小さじ1強)
すりごま (白)	6 g (大さじ1)

【作り方】

1. かんぴょうを水に浸して戻し、1.5 cmに切っておく。
2. にんじんはいちょう切り、キャベツは1.5 cmの色紙切りにする。
ホールコーンは汁気を切る。
3. かんぴょう・キャベツ・にんじんをそれぞれにゆでて冷却する。
4. すりごまと調味料を合わせてあえ衣を作る。
5. 3にホールコーンを加え、4とあえる。

給食で
愉快だ
宇都宮

UTSUNOMIYA

宇都宮市の学校給食レシピを「クックパッド」で発信中。

アドレス <https://cookpad.com/kitchen/14312506>

QRコード (スマートフォン
タブレット用)



気になる給食があったら、ぜひチェックしてみてください！！