



しょくいく 食育だより

げんき やる気 思いやりのある 雀 央子

宇都宮市立雀宮中央小学校

令和7年度5月号

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、日頃から生活リズムを整えておきましょう。体調を保つために、睡眠をしっかりとって、朝食を必ず食べてから登校するようにしましょう。



生活リズムを整えるためのポイント

起きたら、朝日を浴びる	朝食をよくかんで食べる 朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。	昼間は外で体を動かす	食事は決まった時間に食べる	早めにふとんに入る 寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。
--------------------	---	-------------------	----------------------	---

食べて朝のスイッチオン！



体のスイッチ



朝食で、寝ている間に不足したエネルギーや栄養素を取れば、午前中の授業をがんばる力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体の中で、分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食を取ると、お腹の腸の動きが活発になって、うんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食を取って、うんちを出しましょう。

★簡単朝食レシピ（2～3人分）

★ミネストローネスープ

大豆（水煮）50g ベーコン 2枚 バター 小さじ1 トマト 1/2個
ミックスベジタブル（冷凍野菜） 70g 固形スープの素 1個
塩、こしょう 各少々 水 400ml

- 大豆の水煮は汁をきり、ベーコンは1cmの角切り、トマトも角切りにします。
- ミックスベジタブルは解凍しておきます。
- なべにバターを溶かして、ベーコンをさっと炒め、お湯、大豆、ミックスベジタブル、固形スープの素を入れます。
- 2～3分煮た後、トマトを加え、塩、こしょうで味を調えます。

◎ほかの野菜やじゃがいもなどを、ベーコンの後に加えて具たくさんにしてもいいですね。前日に作り置きして、朝に温かいスープはおすすです。

