

第2回 生活習慣強調週間

東小千谷小学校

東山小学校

東小千谷中学校

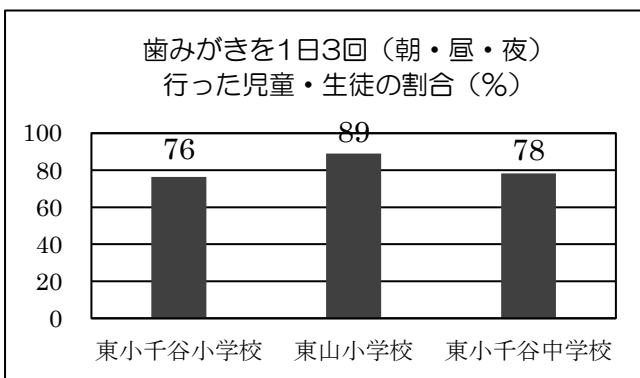
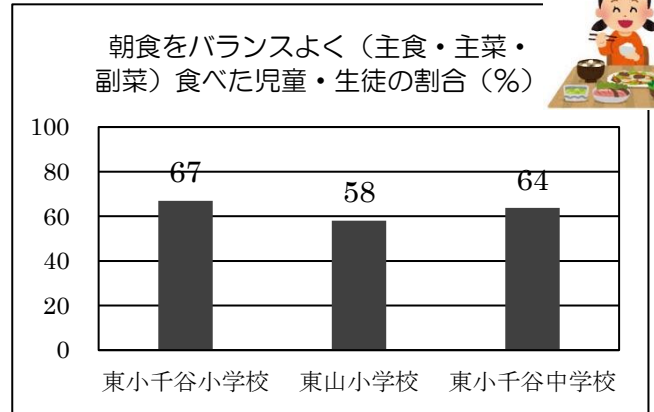
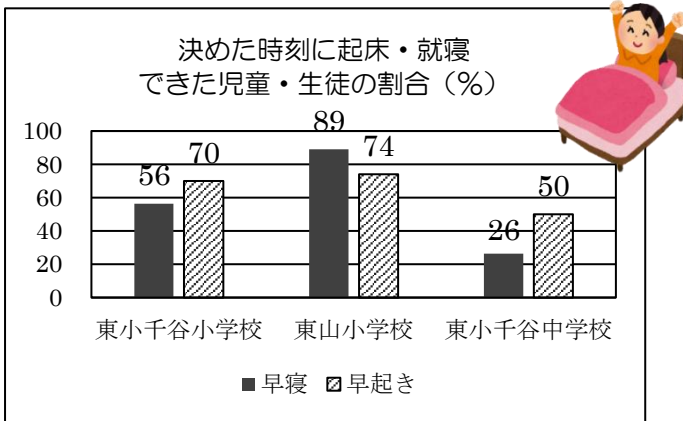
始まります♪

8月27日(木)～9月2日(水)・・・東山小学校・東小千谷小学校

9月3日(木)～9日(水)・・・・・・東小千谷中学校

今年度、2回目の取組を行います。夏休みの生活から学校生活へのリズムは取り戻せたでしょうか？この機会に生活リズムを整え、体調を整えることができるといいですね。自分の生活を振り返り、目標を立て、健康な生活ができるように、保護者の皆様のご協力をお願いします。

【1回目の結果】 5日間の期間中、できた人の割合です



・無くてもいい自由時間等が多かったので、その時間を削って少しでも睡眠時間を増やせるようにしたいです。(生徒)

・テレビを我慢して読書をしたり、外で遊んだりしてメディアの時間を守りました。(児童)

・今回取り組んでみて、いつもの生活が乱れていたと感じました。(児童)

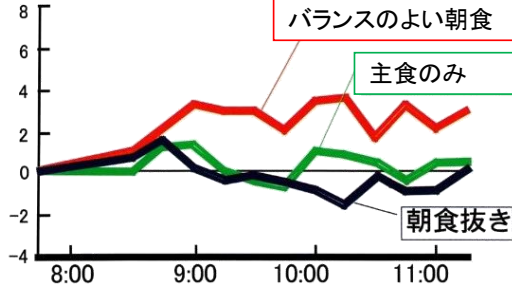
・”ちゃんと起きる”とは、具体的にどうするのでしょうか？次回は、具体的にどうするのか、実行できる方法を考えてほしいです。(保護者)

・守れない約束をしない、約束を守る努力をする、この2つを頑張ってください。(保護者)



なぜバランスのよい朝ごはんが必要なの？

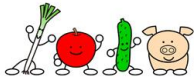
暗算作業量の変化(1分)



樋口ら 日本臨床栄養学会雑誌 29: 35-43, 2007より改編

右の図は、「バランスのよい朝食」、「主食のみ」、「朝食抜き」の人が計算をした時の作業量の違いをグラフにしたものです。集中力を持続させるためには、糖質だけでなく他の栄養素も必要ことがわかります。

給食までの4時間、集中して勉強するためには、主食+主菜+副菜のそろった朝ごはんが必要です。



元気が出る！簡単朝食レシピ



ご家庭の献立に加えていただけたらと思います。分量は4人分です。

ひじきツナ佃煮

ツナ缶(70g) 1缶
 乾燥ひじき 7g(大さじ2・1/3)
 ●しょうゆ 大さじ2弱 ●砂糖 大さじ1
 ●みりん 小さじ1 白ごま 大さじ1

- ①ひじきは水で戻しておく。
- ②鍋にごま以外の材料を入れ、汁気がなくなるまで煮詰める。
- ③最後にごまを入れてさっと炒めてできあがり。

たんぱく質やミネラルたっぷりの佃煮です。ごはんにかけてたり、おにぎりにしてもいただきます。



どさんこスープ

豚ひき肉 80g ●鶏がらだし 小さじ2
 もやし 1/2袋 ●みそ 大さじ2
 にんじん 1/4本 ●しょうゆ 小さじ1
 たまねぎ 1/4個 ●おろしにんにく
 キャベツ 1/8玉 小さじ1/4
 水 カップ3

- ①にんじん・キャベツは短冊切り、たまねぎは薄切りにする。
- ②鍋に水、野菜、豚ひき肉を入れて野菜に火がとおるまで煮る。
- ③●の調味料で味付けしたらできあがり。

野菜は家にあるものを使いましょう。野菜がもりもり食べられる給食のスープです。



鮭のマヨコーン焼き

生鮭(40g) 4切 塩・こしょう 少々
 ●マヨネーズ 大さじ3
 ●クリームコーン缶 30g
 ●粉チーズ 小さじ1

- ①鮭に塩・こしょうで下味をつける。
- ②アルミホイルに鮭をのせ、●を混ぜたものをかけて包む。
- ③グリルやトースター、フライパン(蓋をする)などで、中まで火がとおるまで(15分程度)焼いたらできあがり。

コーンの甘味、マヨネーズの脂分が魚をおいしくしてくれます。鮭を他の魚や、鶏肉などにしてもおいしいです。



セサミトースト

食パン 4枚 ●マーガリン 大さじ2
 ●はちみつ 大さじ2
 (又は砂糖 大さじ1)
 ●白すりごま 大さじ2

- ①マーガリンを室温に戻して、●の材料と混ぜ合わせる。
- ②食パンに塗って焼いたらできあがり。

ごまには、脂質やたんぱく質だけでなく、カルシウム・ビタミン・鉄分など豊富に含んでいます。

