



8月ひとくちメモひょう



令和5年度 にしねちがっこうきゅうしょくセンター(にしね・まつお)

月	火	水	木	金
<p>夏休み中でも、学校がある日でも、同じように…</p> <p>「はやね」</p> <p>睡眠は疲れをとったり、体を成長させたりします。早起きをするためにも早く寝ることが大切です。</p>	<p>「はやおき」</p> <p>朝ごはんをあわてずに食べる時間を確保するにも大切です。できれば、トイレに行く時間もほしいです。</p>	<p>「あさごはん」</p> <p>夕食でとった栄養は、朝には残っていません。午前中、元気に活動するために朝ごはんを食べましょう。</p>	<p>17</p> <p>ブロッコリーのごまあえ / サケのホイル焼き</p> <p>ごはん / じゃがいもわかめのみそしる</p>	<p>18</p> <p>ほうれんそうのナムル / ぶたにくちゅうかみそいため</p> <p>ごはん / なめこたまごちゅうかスープ</p>
<p>21</p> <p>わかめのうめあえ / ごろごろイカメンチ</p> <p>ごはん / カレーうどん</p>	<p>22</p> <p>しらたまフルーツ / ぶたのポンチ / しょうがやき / どんのぐ</p> <p>ごはん / こまつなのみそしる</p>	<p>23</p> <p>はなやさいサラダ / とりにくのマーメイドやき</p> <p>ロングライフコッペパン / きやべつのクリームに</p>	<p>24</p> <p>こめこめのれいめんふう / サラダ / ほうぎょうざ</p> <p>ごはん / マーボーなすどうふ</p>	<p>25</p> <p>さわぐちさんのミニトマト2こ / ちくぜんに / イワシのてりやき</p> <p>ごはん / もやしのみそしる</p>
<p>きゅう食クイズです！タコの足は8本ですが、イカの足は何本でしょう？①8本 ②10本 ③12本 正解は①8本です。そのほかに触腕(しよくわん)とよばれる「うで」が2本あります。イカやタコのうでもいっばんに「足」とよばれることから、②10本も正解とします。</p>	<p>みなさんはまいあさ、あさごはんを食べながら学校に来ていますか？あさごはんを食べないで学校に来ると、勉強に集中ができなかったり、なつパテをしやすくなったり、熱中症(ねつちゅうしやう)にもかかりやすくなったりします。「はやね・はやおき・あさごはん」をいきて、2学期(がつき)も元気にたのしくすごしましょう！</p>	<p>きゅう食クイズです！やさいには、色のこい「緑黄色(りよくおうしよく)やさい」と、色のうすい「淡色(たんしよく)やさい」があります。では、なすはどちらのやさいのなかまでしょうか？ 正解は、「淡色やさい」です。緑黄色野菜はやさいの中身までこい色をしています。なすの中身は白い色です。どちらのやさいかは、中身の色で見分けます。</p>	<p>あついに汗(あせ)をかくと、あせがかわくときに体の肌(はだ)の熱(ねつ)をとってくれるので、すずしく感じます。そのため、あつ日にキムチやマーボーどうふ、カレーライスなどの汗をかきやすい、スパイスの入った料理(りょうり)がこのまれるのです。</p>	<p>きゅう食では、八まん平市でつくられた、やさいやたべものを多くつかっています。今日は、澤口(さわぐち)さんの育てたミニトマトがついています。ぜんいん分のミニトマトを朝早くからしゅうかくしてくださいませ。かんしゃしていただきます。</p>
<p>28</p> <p>たむらさんのこまつな / サラダ / はるまき</p> <p>ごはん / とんこつみそラーメンスープ</p>	<p>29</p> <p>はちまんたいさんのやさいたつぷり / アップル / サラダ / シャーベット / はちまんたいさん / ピーマンのにくづめ / はちまんたいさん / もちもぎと / やさいの / ミネストローネ</p> <p>ごはん / クラムチャウダー</p>	<p>30</p> <p>なすとペンネのトマトソースに / ほうれんそう / オムレツ</p> <p>ごはん / なつやさいカレー</p>	<p>31</p> <p>ひじきとブロッコリーの / サラダ / どうふ / ハンバーグ</p> <p>ごはん / なつやさいカレー</p>	<p>スマホ・ゲーム・テレビは じかん げん しゅ 時間厳守!</p> <p>睡眠不足にならないために 決めた時間を守りましょう!</p>
<p>きゅう食では、八まん平市でつくられた、やさいやたべものを多くつかっています。今日は、田村(たむら)さんの育てたこまつなをつきました。いつも新鮮(しんせん)でおいしいところをとってくださいませ。かんしゃしていただきます。</p>	<p>小学3年と5年の社会の社会では、「地産地消(ちさんちしょう)」について学習します。今日の「八まん平きゅう食」は、八まん平市でとれたやさいがたっぷり入ったきゅう食になっています。夏(なつ)の八まん平市ではどんなやさいがとれるのか、じっさいに食べて学びましょう。</p>	<p>やさいのなすは、グニヤリとした歯(は)ごたえがながてな人がおいいですね。しかし、なすの裏のグニヤリとしたスポンジのようなぶぶんに多くの水分(すいぶん)がたくわえられています。その水分があつくなつた体をひやす動きをするので、夏(なつ)にたくさんとりたいやさいのひとつです。</p>	<p>今日、8月31日は、すうじの8と3と1がならぶので「やさいの日」です。元気な体づくりにひつようなやさいですが、おとなも子ども1日にやさいりょうりを5さら食べるといいといわれています。きゅう食では副菜(ふくさい)と汁物(しるもの)で2さらとれるので、あさごはんとうちゅうごはんでやさいりょうりを3さらとれるといいですね。</p>	

朝ごはんの効果

からだやのうのエネルギーになる

たいおんがあがる

のうのはたらきをよくする

トイレにいきたくなる

朝、起きたとき、体はエネルギー不足になっています。朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、体や脳が目覚めます。朝ごはんを抜くと、エネルギー不足で集中力がなくなり、イライラしたりします。

学力も体力もアップする!? 朝食のすすめ

朝食を毎日食べている人は、そうでない人に比べて体力・運動能力や学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。朝食をしっかりとして、勉強も運動もがんばりましょう。

夏休みや休日に自分で朝食を作ってみよう!

1. 小麦粉 + 卵 + 油 + 砂糖
2. 小麦粉 + 卵 + 油 + 砂糖

皆さんには、「朝ごはんが用意されていないなら食べない」のではなく、「用意されていないから自分で用意して食べる人」になってもらいたいです。特に調理実習を経験した小学校高学年以上の皆さん、夏休みや休日など時間があるときに自分で朝食を作る練習をしてみませんか？

ピザトースト

- ①ケチャップを食パンにうすくぬる。
- ②①の食パンにキッチンパサミで切ったピーマンやレタス、ウインナーなどを乗せ、最後に溶けるチーズを乗せる。
- ③トースターで焼く。

ワカメサラダうどん

- ①乾燥カットワカメを水でもどす。
- ②ゆで卵をつくり、半分に切る。
- ③冷凍うどんを袋に書かれたとおり電子レンジで加熱する。
- ④うどんにちぎったレタスと②③を乗せて、めんつゆをかける。

じゃこレタスチャーハン

- ①フライパンにごま油を熱して、といた卵を炒める。
- ②①にご飯とちりめんじゃこ、小口切りにした小ネギを入れて塩コショウで味を調える。
- ③ちぎったレタスを加えて炒める。