



新学期が始まって1か月。疲れが出てくる人もいるのではないのでしょうか。毎日元気に勉強や運動するためにも、朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムを整えましょう。

生活リズムをととのえる 早寝・早起き・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。



早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。



Let's study English

寝ないと太るって本当!?

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。早起き早寝を心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。



朝食は英語で何ていうの?

朝食は、英語で「breakfast」といいます。断食 (fast) を破る (break) という意味です。朝食をぬくと長時間、食事をとらないことになります。1日の始まりにきちんと朝食をとしましょう。



作ってみよう! 朝ごはんにおすすめの給食メニュー

☆ふわふわ卵スープ

分量は4人分です

ごはんにもパンにも合う人気のスープです。卵液以外は、季節の野菜を自由に入れて作ってみましょう。

- (材料) ・たまねぎ: 1/2個 ・にんじん: 1/4本 ・ベーコン: 20g
 ★卵: 2個 ★粉チーズ: 小さじ1 ★牛乳: 小さじ1 ★パン粉: 大さじ2
 ☆コンソメ: 小さじ2 ☆塩: 小さじ1/4 ☆しょうゆ: 小さじ1 ☆こしょう: 少々

- (作り方) ①たまねぎは半分に切って薄切り、にんじん・ベーコンは短冊切りにする。
 ②なべに水カップ3を入れたら、にんじん、ベーコン、たまねぎを入れて煮る。
 ③野菜に火がとおったら、☆の調味料で味を調える。
 ④★の材料をよく混ぜ合わせた卵液を、沸騰した中に流し入れて、しばらく煮たらできあがり。

	月	火	水	木	金
こ っ だ て	 <h2>新潟県の名物 笹団子</h2> <p>笹団子は、新潟県のお菓子として有名ですが、笹の葉は、厄除けになるとして、端午の節句に柏餅のように食べられたり、田植えが終わる頃にお疲れ様の意味で食べられたりしています。お団子には、よもぎが入っているので、みどり色をしています。が、笹の葉にも、よもぎにも殺菌作用があり、腐りにくくする効果があります。冷蔵庫がなかった昔の人の知恵ですね。</p> 				1
	あか	笹団子 コーンおひたし			
	きいろ	ごはん 小麦 (麦ごはん)			
	みどり	きゅうりゅう ぶたにく ツナ ごはん むぎ にんじん こまつな たまねぎ しめじ もやし コーン			
	栄養	690 kcal 24.4g 2.5g			
こ っ だ て	4	5	6	7	8
	あか				
	きいろ				
	みどり				
	栄養	653 kcal 24.6g 2.4g			
こ っ だ て	11	12	13	14	15
	あか				
	きいろ				
	みどり				
	栄養	594 kcal 24.3g 2.1g			
こ っ だ て	18	19	20	21	22
	あか				
	きいろ				
	みどり				
	栄養	610 kcal 25.6g 2.8g			
こ っ だ て	25	26	27	28	29
	あか				
	きいろ				
	みどり				
	栄養	599 kcal 24.2g 2.0g			

※献立は急遽変更する場合がありますので、ご了承ください