

# 給食だより

## 9月

舞鶴市立 小学校

### 習慣づけよう **早起き** 早寝 朝ごはん

長かった夏休みも終わり2学期が始まりました。

生活リズムを整えて、毎日元気に登校するためにも、早起き早寝をして、朝ごはんをしっかりと食べるように心がけましょう。

早起き



早寝



朝ごはん



毎日を健康に過ごすためには、規則正しい生活を続けることが大切です。

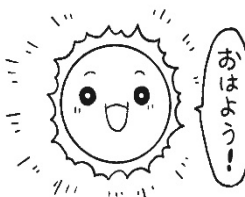
学校がある日も休みの日も同じ時間に起きて朝ごはんをしっかりと食べ、同じ時間に寝るようにしましょう。夜ふかしが続いたときはまず**早起き**をし、朝ごはんを食べて、昼間に活動することで自然に夜眠くなり、生活リズムが整いやすくなります。

### 早起きして朝の光を浴びよう！

朝の光を浴びると、脳でセロトニンという物質がたくさん分泌されます。

セロトニンには、気持ちをおだやかにする作用があるとされています。

又、夜暗くなるとたくさん分泌されるメラトニンという物質は朝の光を浴びることにより減少します。朝の太陽の光は、休んでいた体が活動モードへ切り替わるスイッチの役割があります。



忙しい朝に・・・

### 朝ごはんはひと工夫だけしてみよう

もしも朝ごはんをしっかりと食べるのがむずかしければ、今の朝ごはんはひと工夫して、少しでも理想的な朝ごはんに近づけるようにしましょう。朝ごはんを食べていなければ、何かを食べるようにする。それができるようになったら、もう一品足してみる。というように、少しずつ朝ごはんをレベルアップするとよいでしょう。

何も食べない



元気な体をつくり元気な毎日過ごすために、「何も食べない」にひと工夫。バナナ1本でも、ヨーグルト1個でも、おにぎり1個でも食べて、頭と体を目覚めさせましょう。



「トーストだけ」にひと工夫。チーズトーストにすれば、カルシウムなどチーズの栄養もとることができます。スライスしたピーマンやきのこなどをのせるとさらにバランスアップ！



「白いごはん」にひと工夫。なっとうやたまご、のりなどを合わせると、バランスをよくすることができます。

### 給食のこんだてを朝ごはんに！

#### ミネストローネ (4人分)

材料】ベーコン(又はソーセージ)30g 玉ねぎ 120g にんじん 30g  
セロリ20g ジャがいも60g トマト(又はトマト缶)40g ひよこ豆水煮 40g  
ガーリック 塩 こしょう少々 オリーブ油小さじ1 コンソメ適量

#### 作り方】

- ① ベーコン 野菜は角切りセロリは小口切りに切る。
- ② 鍋にオリーブ油でベーコンを炒め、玉ねぎ セロリにんじんをガーリックを加えて炒める。
- ③ ジャがいも ひよこ豆も加え、かぶるくらいの水・コンソメを入れて煮る。
- ④ トマトを加え、塩こしょうで味を調えて仕上げる。

具材は何を入れてもいいです。  
パスタ等を入れるとボリュームがアップします