

5月



3しょく たべよう！！

あさごはん ひるごはん よるごはん をしっかりと食べて げんきよく すごそう！

～保護者の方へ～

上手に食事をする第一のポイントは、朝、昼、夕の3食を決まった時間に食べることです。特に朝食を食べることは、子どもにとっても大人にとっても大切なことです。できるだけ一緒に食べましょう。朝食を食べることは、多くの効果があります。

朝食をとると、すぐに体温が上がり始め、午前中から体温が上がった状態が続きます。しかし、朝食をとらなかった場合は、家を出るまで低いまです。通勤や通園などで少し体を動かすと、少し体温は上がりますが、午前中にまた下がってしまい、昼食まで低い状態が続きます。(図1)

朝食をとると、体のなかで熱がつくられ元気が出るのに対し、朝食をとらなかった場合は、眠くなったり、あくびが出たり、ケガをしたり、事故に遭う確率も高くなると言われています。

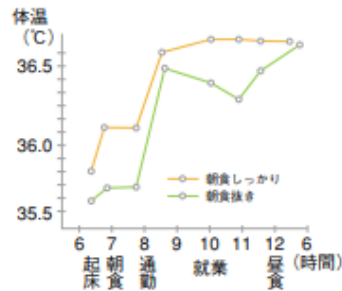
また、学力・学習状況の全国結果をみると、学力と朝食の摂取との間に明らかな相関関係が認められます。(図2)

しっかり朝食をとっている子どもほど学力・運動能力が高いことがわかっています。今から毎朝、朝食を食べる習慣をつけておくことが大切です。

朝食

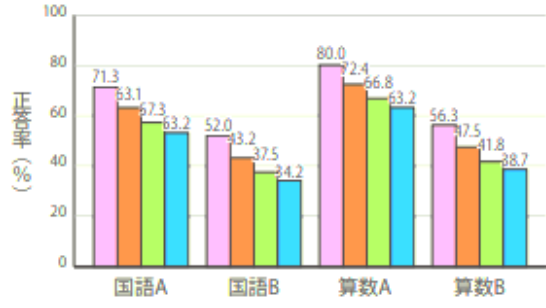
- 食べている
- どちらかといえば、食べている
- あまり食べていない
- 全く食べていない

図1 朝食摂取の有無と体温の変化



(鈴木正成「実践的スポーツ栄養学」文光堂)

図2 学力との相関 <小学校>



「全国学力・学習状況調査」の結果より

お弁当にもぴったり 簡単レシピ



かぼちゃコロック

(ミニコロック 2つ分)

材料			
かぼちゃ	50g	塩、こしょう	少々
玉ねぎ	10g	薄力粉	3g
豚ひき肉	5g	卵	3g
油	1g	パン粉	6g
粉チーズ	3g	揚げ油	適量

- 作り方
- かぼちゃは種とワタを取り除いて、皮ものぞいておく
 - かぼちゃを一口大に切って、柔らかく茹で、あたたかいうちにつぶす
 - フライパンに油をひいて火をつけ、みじん切りにした玉ねぎを炒める
 - 玉ねぎがしんなりしたらひき肉を加えて炒め合わせる
 - 2のかぼちゃに4、粉チーズ、塩、こしょうを加え、ひとくちサイズに丸める。
 - 薄力粉、卵、パン粉の順に衣をつけて170℃の油で揚げる



ちゃんとあいさつできるかな？

せんでむすんでみよう！

- | | | | | | |
|------------|--|---|---|--|-----------|
| ごはんを たべるまえ | | ① | ● | | おはようございます |
| おわかれのとき | | ② | ★ | | いただきます |
| あさ あったとき | | ③ | ▲ | | さようなら |
| ごはんを たべたあと | | ④ | ■ | | ごちそうさまでした |

■—㊦ ●—㊥ ▼—㊤ ★—㊤ ㊦㊥㊤

残ったかぼちゃを 使えそうなレシピだね！！ かわいいスティックを刺してお弁当に入れるのもいいね！ ジャがいもや、さつまいもでもやってみよう♪

