

けん こう しょく いく
おかざき健康・食育だより

きち つう しん
まめ吉通信

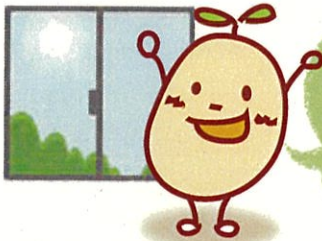


はや ね はや お あさ げん き にち
早寝早起き朝ごはんんで元気いっぱいの日を♪

1



はやお
早起きからはじめよう!



お
 起きたら
 カーテンを
 開けて、
 あさ
 朝の光を
 浴びよう!

あさ
 朝ごはんも
 しっかり
 食べるよ♪

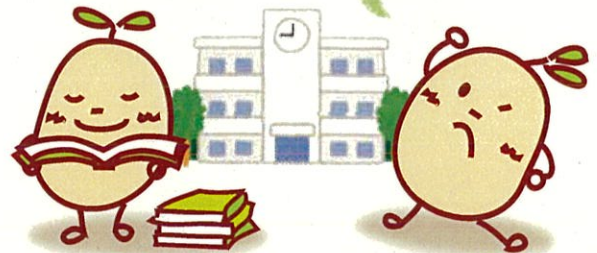


2



うご
**からだを動かして
 元気いっぱい
 過ごそう!**

あさ
 朝ごはんを
 しっかり
 食べたから、
 べんきよう
 勉強も
 うんどう
 運動も
 がんばれるね!



3



ねむ
ぐっすり眠ろう!



ゆうしょく
 夕食とお
 ふうろは
 みる
 寝る1時間前までに♪



ね
 寝る1時間前
 から、
 スマホ・
 ゲームは
 しないよ。



4

はや ね はや お あさ
「早寝早起き朝ごはん」O×クイズ



- Q寝る前はスマホやゲームでリフレッシュするとよい?
- Qお休みの前の日は夜ふかしをしてもいい?
- Q勉強や運動をがんばるためには朝ごはんが大切である?

(答えは中面を見てね)

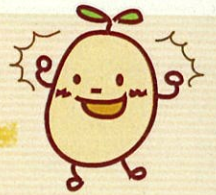
はやね はやお あさ
**「早寝早起き朝ごはん」で
 元気いっぱい
 の毎日
 を
 過ごそうね**



1コマ目へ戻る



はや ね はや お あさ
早寝早起き朝ごはん O×クイズ



どちらかに○をつけてね!

- Q1** ^{ね まえ}寝る前はスマホやゲームでリフレッシュするとよい? ○ ・ ×
- Q2** ^{やす まえ ひ よ}お休みの前の日は夜ふかしをしてもいい? ○ ・ ×
- Q3** ^{べんきょう うんどう}勉強や運動をがんばるためには、^{あさ}朝ごはんが^{たいせつ}大切である? ○ ・ ×

こた
答え

1. × ^{で つよ ひかり}スマホやゲームから出る強い光は、^{ねむ}ぼくたちが眠くなるのを邪魔するんだ!
^{ねむ}なかなか眠れなくなったり、^{あさ}朝起きるのがつらくなったり、^{せいかつ}生活のリズムが乱れる原因にもなるよ。
2. × ^よ夜ふかしすると^{たいない どれい}体内時計※がずれてしまうから、^{がっこう}学校がある日もない日も、^き決まった時間に起きて、^{じかん}決まった時間に寝るようにしようね。
3. ○ ^{あさ}朝ごはんをしっかりと食べることで、^{ごぜんちゆう}午前中からしっかりと勉強や運動をがんばることが
 できるんだ。
^{まいにち あさ}毎日朝ごはんを食べる子供ほど^た学力や^{ごころ}体力測定の結果がよいという^{けっか}調査報告も
 あるよ。



※^{たいない どれい}体内時計

みんなのからだの中には、1日のリズムや季節の変化に対応するしくみ「体内時計」があります。
 体内時計は25時間の時計で動いていて、^{まいあさ}毎朝、^{たいよう}太陽の光を浴びたり、^あ朝食を食べることで24時間に
^{ちようせい}調整されます。

^{にゅうがく しんきゅう}入学、^{はやね はやお あさ}進級おめでとう!早寝早起き朝ごはん
^{げんき しんがつき}元気に新学期をスタートしようね!



岡崎市農林産物ブランド化推進
 マスコットキャラクター オカボー

給食戦隊ソクルンジャー

岡崎市健康・食育キャラクター
 まめ吉



食事のあいさつ



生き物の命をいただいていること、米や野菜、料理を作ってくれた人など、たくさんの「ありがとう」を込めて、



「ちそう」=「馳走」は食事の用意で走り回ること。走り回って食事の準備をしてくれたことへ「ありがとう」を込めて、

いただきます

ごちそうさま



つくってみよう! 健康レシピ



- 赤:主に体をつくる食品(肉・魚・卵・大豆製品など)
- 黄:主にエネルギーになる食品(ごはん・パンなど)
- 緑:主に体の調子を整える食品(野菜など)

赤・黄・緑の栄養をそろえると
栄養のバランスがよくなります。
十分な睡眠とバランスのよい食事で
元気いっぱい過ごしましょう。

◆ピーマンカップのコロコロMIX◆



コロコロトッピングのうま味で
ピーマンが食べやすくなっているよ。
丸ごとおいしく食べちゃおう!



- 材料(1人分)
- ピーマン 1個
 - 蒸し大豆 小さじ1
 - ウインナー 1本
 - ピザ用チーズ 大さじ1



- 作り方
- 1 ピーマンは半分に切り、たねをとる。ウインナーは輪切りにする。
 - 2 ①のピーマンに蒸し大豆、ウインナーを入れピザ用チーズをかける。
 - 3 電子レンジで1~2分ほど加熱する。(ラップなし) チーズがとけたらできあがり。



おいしく食べて楽しい給食時間を過ごそう

給食の時間になると、教室から元気な子供たちの声が聞こえ、楽しい給食の時間を過ごしていることがうかがえます。

本校の3年生は、食べ物の栄養や食事のあいさつについてなど、1年間で様々な視点で食について学び、食に関する知識が増え、関心が高まりました。さらに、これまでに学んだことを普段の食生活に生かすため、給食の時間の過ごし方について学級での話し合いを行いました。話し合いでは、給食の準備から会食、片付けまでを振り返りました。すると、苦手なものもおいしく食べるために「おいしいねと言い合いながら食べる」、栄養たっぷりの給食を残さず食べるために「勉強や運動をがんばってお腹をすかせる」などおいしく給食を食べるための工夫や「食べ物を口に入れたまま話さない」のような食事のマナーについての意見が出ました。また、毎日どれくらいの量が残食となっているのか、給食センターに返却されたおかずを見せると、「作った人が悲しむから、苦手なものも一口は食べたい」など、子供たちは自ら食べ残しを減らそうとする気持ちをもつことができました。



▲会話を楽しみながら給食の時間を過ごす子供の様子

給食の時間を振り返ることで、米粒ひとつまで残さず食べたり、おかずを配りきることを意識して配膳したりと、食べ物を大切にしようとする子供の姿が見られるようになり、とてもうれしく思います。

給食の時間は、学校生活の中で欠かすことのできない大切な時間です。この時間がこれからも子供たちの笑顔であふれることを願っています。

六ツ美中部小学校 栄養教諭 池田彩佳

学校給食メニューコンクール

応募者全員に
参加賞があるよ♪



みんなの考えたメニューが学校給食に登場するよ!

テーマ みんな食べたくなる! 地元食材のおかず

- 地元食材を必ず使おう。ヒント: 地元産野菜、八丁味噌、岡崎おうはん など
- 汁物、煮物、炒め物、和え物、ごはん混ぜる具、ごはんに乗せる具の中で考えよう。

応募の
きまり

- 市内の小中学生対象(3名以内のグループでも応募できます。)
- 応募用紙にメニュー名と作り方を書いて、写真をつけて送ってね。
- 応募用紙は市ホームページからダウンロードするか、学校の給食主任の先生からもらってね。
- くわしくはホームページをチェック!

岡崎市 学校給食メニューコンクール [検索](#)

締切は令和2年6月30日(火)だよ。

たくさんのオリジナルメニュー、待ってるよ~!

