

# きゅうしょくだより

令和6年4月号  
昭島市立つじが丘小学校  
栄養士 青柳 めぐみ

新年度を迎えて、早1か月が過ぎました。新しい学年やクラスに少しずつ慣れてくる一方で、新生活の疲れがでてくる頃でもあります。食事と睡眠をしっかりと、元気に体を動かして心と体の調子を整えられると良いです。5月は気候が穏やかで過ごしやすい時季ですが、日中は日差しが強く汗ばむほどの日もあります。急に気温が上がったときには、服装の調整や水分の補給を心がけて熱中症にも注意してください。

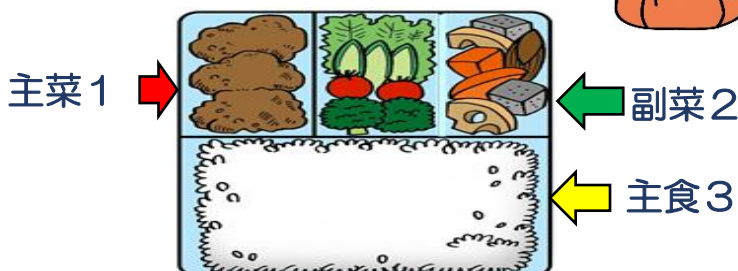
## 5/17(金)はお弁当の日

市では親子で食について考えるきっかけとしていただくために、全ての市立小・中学校で『お弁当の日』があります。「お弁当の日」を通じて、食事作りの大切さを知り、日頃の食事を用意してくれる家族への感謝の気持ちを育むことを目的としています。お弁当の日にはお弁当の中身について親子で話し合い、おかずをつくるお手伝いなどお子さんと一緒にしてみたいはいかがでしょうか。

### お弁当作りのポイント



### 主食・主菜・副菜のバランス



お弁当箱を6等分にして主食が3、主菜が1、副菜が2の割合にすると1食分で必要なたんぱく質や野菜等がとれます。また、食材の彩り良くすることで栄養バランスが良くなります。

### 食中毒を防ぐ!

### お弁当作りのコツ

遠足などお弁当を持って出かける機会が増える季節です。気温が上がると食中毒の原因となる微生物が活発になりますのでお弁当を作る際には、次のことに気をつけてください。

**1** 調理をする前、肉・魚・卵など触ったときは、せっけんを使って手をきれいに洗います。

**2** 野菜や果物は、流水でよく洗う。そのまま詰める場合は、水気をよくふき取ります。

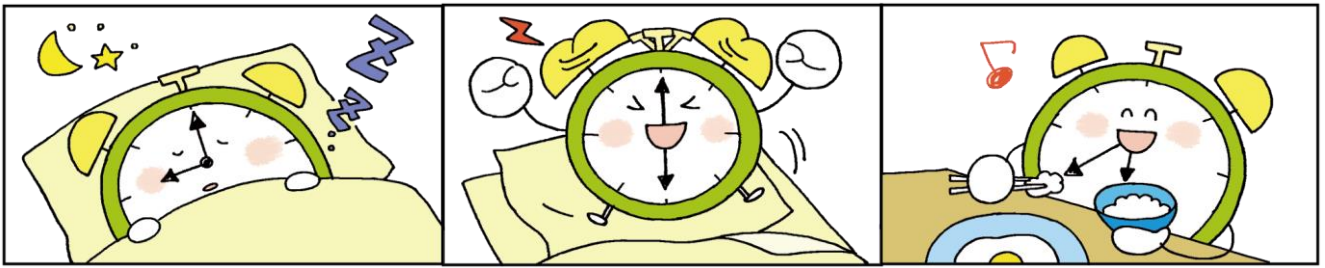
**3** 肉・魚・卵などのおかずは、中心までしっかり火を通してください。

**4** 作り置きのおかずを利用するときも、再加熱してください。

**5** ごはんやおかずは、よく冷ましてから詰める。おかずの汁気を切り、カップや仕切りを利用して、すき間なくつめると良いです。

**6** なるべく涼しい所で保管し、お弁当の温度が上がらないようにする。持ち歩くときは、保冷材や保冷バックを活用すると良いです。

# 早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけよう

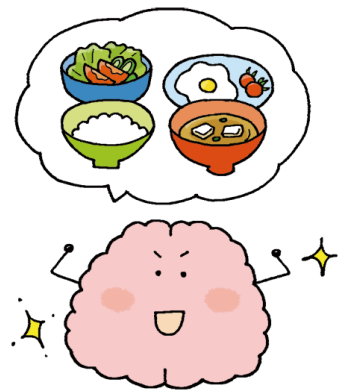


夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調をくずしやすくなります。早起き早寝で十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムを整えることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけてください。

## 朝から脳を元気にするには

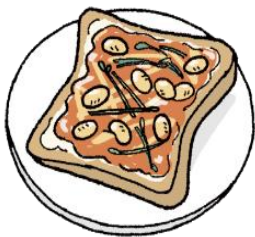
わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食ぬきはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。

また、朝食におかずをたくさん食べている人の方が、テストの点数が良いという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけではなくおかずをしっかり食べることが大切です。



## つくってみよう♪ 朝食レシピ

### 豆のピザトースト



- ① ケチャップを食パンに薄くぬる。
- ② ①の食パンに、大豆の水煮と食べやすい大きさに切った

豆苗とチーズをのせて、マヨネーズを少しのせる。

③トースターで焼く。

### 厚揚げみそキャベツ丼



- ① フライパンに油を入れて熱し、ひき肉に火が通るまで炒める。
- ② ①に一口大に切ったキャベツと厚揚げ

を入れて炒める。

③ みそとみりんで味つけをした後、ごはんのにのせる。