



令和5年9月1日
 荒川区立尾久宮前小学校
 校長 篠澤 章子
 栄養士 秋山 香織

まだまだ暑い日が続きます。長い夏休みで、生活が不規則になってしまった人もい
 るかもしれませんね。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズム
 ムを取り戻しましょう。

夏ばて解消のために、 しっかり朝ごはんを食べましょう

朝ごはんは午前中を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとになります。ま
 た寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割も持っています。

朝ごはんを美味しく食べるには？

寝る前に、お菓子やアイス、ジュースなどを食べたり、飲んだりしないようにする。



翌日の学校の準備などは前日のうちに済ませ、朝の時間にゆとりをもたせる。



早起きの習慣をつけて毎日、決まった時間に食べる。夜ふかしをしない。



※早寝早起きをして、目覚めたときに軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができるようになります。

朝ごはんをきちんと食べないと…

体温が低い状態が続き、元気に活動できない。



脳のはたらきがにぶくなり、授業などに集中できない。



栄養バランスが崩れ、おやつを食べすぎなどによる太りすぎにもつながりやすい。



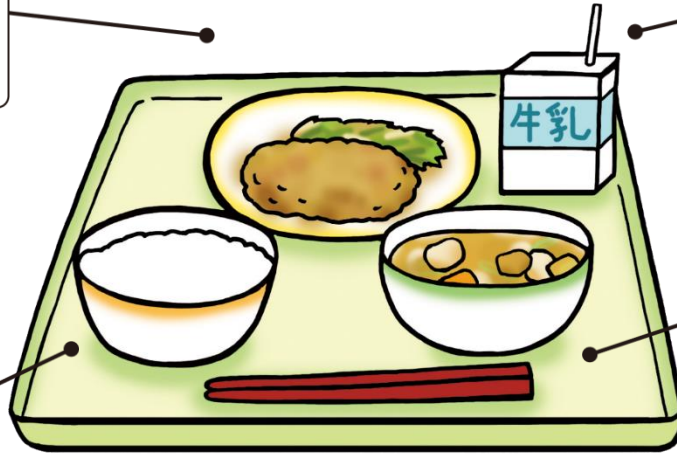
しょっき なら た 食器をきれいに並べて食べよう!

食器の並べ方や料理の位置は、右利きの人を基準に食べやすいように、また作った料理も一番きれいに見えるように考えられています。給食でもご飯茶わんや汁物のおわん、おかずの皿やはしの位置などに気をつけて食べるようにしましょう。

きほん はいぜん 基本の配膳

おかずは奥に置く。皿の上の料理の盛り付けは献立によっても違うのでサンプルケースや配膳図で確認する。

汁物や牛乳などは右側にまとめておくとうい。



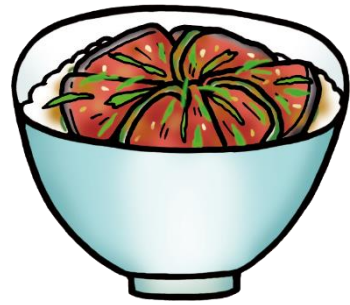
主食のご飯は左側に置く。

はしの先はご飯の方(左)に向け、きちんとそろえて置く。

※ここでは伝統的な和食の配膳法にしたがって例示しました。左利きの方は先生とも相談してご飯茶わんやおわん、はし先の位置などを変えるとよいでしょう。

つくってみませんか?

かつおのピリマヨ丼



初夏の初がかつおが北の海でえさをたくさん食べて太り、秋からは「戻りがつお」として再び旬を迎えます。脂ののったおいしいかつおをたくさん食べましょう。かつおには体をつくるもとになる良質なたんぱく質や、体によいはたらきをするあぶら(n-3系脂肪酸)がたっぷりです。

作り方

- カツオのたたきは5mm幅にスライスしておく。
- Aをよく混ぜ合わせ調味液を作る。
- 冷蔵庫で①を②に30分ほど漬込む。
- 大葉は千切りにしておく。
- 酢飯の上に③をのせ、大葉といりごまをかける。

※酢飯でなく、普通のご飯でもオーケー!
※大葉の代わりに、あさつきなどをかけてもおいしいですよ。

材料 (4人分)

- | | |
|----------------------|------|
| カツオ(たたき用、または刺し身用のさく) | 300g |
| しょうゆ | 大さじ3 |
| みりん | 大さじ2 |
| コチュジャン | 小さじ1 |
| A < しょうが(すりおろし) | 1かけ |
| にんにく(すりおろし) | 1かけ |
| ピーマン(細切り) | 1個 |
| マヨネーズ | 10g |
| 大葉 | 8枚 |
| 白いりごま | 適量 |