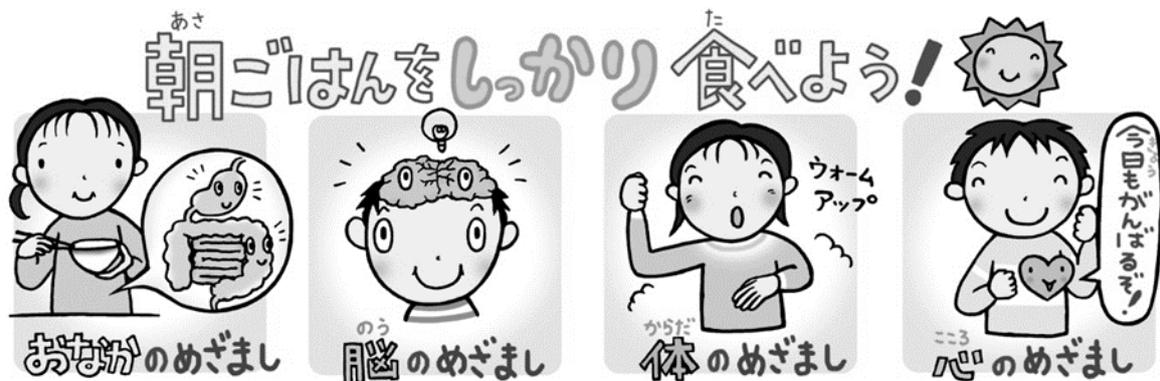


# 食育5月

## だより

2019年  
(令和元年)  
5月  
長尾小学校

新学期が始まって1か月が過ぎました。過ごしやすい時季ですが、長い連休もあり、4月からの新しい環境での疲れが出やすいときです。夜は早めに寝て、十分な睡眠をとるように心がけましょう。また、朝ごはんは一日の原動力です。時間の余裕をもって起きて、食べてから登校するようにしましょう。



**脳にエネルギーを補給**  
頭が働きだすのに必要な、脳の栄養源のぶどう糖が、朝ごはんから補給されます。

**体温アップで体が自覚める**  
食事をすることですいみん中に下がった体温が上がり、体の活力が高まります。また、腸の動きも活発になり、排便しやすくなります。

### 何を食べればいいのか？

脳のエネルギー源になるごはんやパンなどの主食は、朝ごはんに欠かせません。あわせて、焼き魚やハムエッグなどの主菜、野菜や果物などの副菜もいっしょにとり、栄養バランスをととのえることが大切です。また、水分補給のため、みそ汁やスープ、牛乳などもとりましょう。

### 体内時計をととのえよう



私たちの体の中には、生体のリズムをととのえる体内時計があります。この時計は24時間より長いので、毎日少しずつ修正する必要があります。

朝ごはんをぬいたり、夜食をとったりすると体内時計をくるわせることになり、夜型生活になりやすくなります。



# マナー違反に要注意!



つぎ  
次のようなことをしている人はいませんか?  
自分やまわりの人とチェックしてみましょう。



マナーとはかた苦しい決まりでごとではなく、他の人を思いやるやさしい気持ちが行  
いとなって表れるものです。みんなが楽しい雰囲気の中で食事ができるように、心が  
けましょう。



## こめこ とうにゅう 米粉の豆乳スープ (5月15日(水))

### ざいりょう 材料 (5人分)

ベーコン	50g	こくちぎ	小口切り
にんじん 人参	80g	いちようぎ	いちよう切り
たま 玉ねぎ	200g	たんざくぎ	短冊切り
じゃがいも	200g	かくぎ	角切り
マッシュルーム	15g	うすぎ	うす切り
とうにゅう 豆乳	100g		
しお 塩	2.5g		
こしょう	少々		
とりがらスープ	15g		
こめこ 米粉	15g		
サラダ油	適量		
みず 水	300cc		

### つく かた 《作り方》

- ①サラダ油を熱し、ベーコンを炒める。
- ②玉ねぎ、人参を炒め、塩・こしょうする。
- ③水をいれ、沸騰したらあくをとる。
- ④とりがらスープ、じゃがいも、マッシュルームを入れる。
- ⑤水溶き米粉を入れて、よく煮込む。
- ⑥豆乳を入れて仕上げる。

※給食の量を基準にしていますので、家庭で調理する時は調整してください。