



食育だより9月号



令和5年9月 白山市立蕪城小学校

9月は夏の疲れが出て体調を崩しやすい時期です。1.2年生は9時までに、3.4年生は9時30分までに、5.6年生は10時までに寝る！朝は6時頃までに起きる！というあたりまえの生活リズムを整えてパフォーマンスを高めましょう。9月をがんばるために、今より1品プラスのスペシャルなあさごはんをおすすめします。



あさごはんを たべよう



3つのスイッチ ON!

あたまスイッチ

からだスイッチ

おなかスイッチ

クッキングクラブで作りました！ ひんやり わらびもち レシピ



♡ざいりょう (4人分)
かたくりこ大さじ4 (35g)
さとう大さじ4 (40g) 水200ml きなこ40g

♡つくりかた

- ① ボールにかたくりことさとうと水を入れて、あわだてきでよく混ぜる。
- ② ①をなべに入れて中火にかけて、木べらでまぜながら火を通す。
- ③ 一部分が透明になったら火を止めて、さらに力強く底から混ぜる。
- ④ 全体が透明におもちのようになったら火からおろす。
- ⑤ 氷水を入れたボールの中に④のわらびもちのかたまりを入れて、一口大にちぎる。お皿に盛りつけて、きなこをかけてできあがり！



ごはんやパンを食べると、脳にエネルギーが届き、やる気と集中力がでて、勉強したくなります。



あさごはんを食べると体温が上がり、体が自然に動き出したい気分になります。



胃の中に食べ物が入ると腸に信号が送られて、トイレに行きたくなります。

熱中症予防ドリンクの手作りレシピ

500mlの水の中に、塩小さじ1/4 さとう大さじ3
レモンしぼり汁 1/4個分を混ぜてできあがり



午前中いっぱい、頭と体のスイッチをオンにして、ウンチを出すためには・・・

主食 + 主菜 + 副菜 + するもの



=スペシャルあさごはんを毎日食べること！