



なつやす お がっき 1日 のこ はや ね はや お あさ
夏休みが終わり、2学期が始まります。1日の疲れを残さないように早く寝て、早く起きて朝ごはんをしっかり食べる規則正しい生活で、元気に毎日を過ごしましょう。

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標
きそくただ
規則正しい生活をしよう

なつやす せいかつ へつ ひと
夏休みで生活リズムが崩れている人はいませんか？
こころ からだ けんこう のために、きそくただ せいかつ こころ
心と体の健康のために、規則正しい生活を心がけましょう。

生活リズムのととのえ方

はや お はや ね
早起き、早寝をする



よ ねふかしや朝寝坊な
どは、日中の体調不良
のう はたら えいよう
や脳の動きにも影響を
あた はや お はや
与えます。早起き、早
ね こころ
寝を心がけましょう。

あさ ひかり あ
朝の光を浴びる



あさ ひかり あ
朝の光を浴びると、
わたしたちに備わって
いる生体時計を地球の
せいたいとけい ちきゅう
1日24時間周期に合
あ
わせることができます。

きそくただ しょくじ
規則正しく食事をする



1日3回の食事をき
ちんととり、朝食は決
まった時間にとること
で、1日のリズムがつ
くりやすくなります。

にっちゅう かつどうてき
日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外
に出て、活動的にすご
すと、夜によく眠るこ
とができます。

朝ごはんマスターになるには

そろっているよ！
赤・黄・緑



ステップ1

そろっているよ！
主食・主菜・副菜



ステップ2

自分で全部
つくったよ！



ステップ3



朝ごはん
毎日食べようね



Let's cook!

とりにくのごまがらめ

きゅうしょく にんぎ
給食に人気のメニューです。ぜひ、お家でも作ってみてください。
あもの うち かた いっしょ つく
揚げ物なので、お家の方と一緒に作ってくださいね！！

【材料：4人分】

・とりもも 200g	・おろししょうが 2g
・ちょうりしゅ 6g	・こいくちしょうゆ 5g
・こむぎこ 10g	・かたくりこ 15g
・あげあぶら	・さとう 6g
・こいくちしょうゆ 6g	・みりん 8g
・ちょうりしゅ 8g	・みず 18g
・いりごま 3g	

【作り方】

- ①とりももを一口大に切り、しょうが・ちょうりしゅ・しょうゆにつけておく。
- ②①をこむぎこ・かたくりこのまぜたものにつけて、油であげる。
- ③さとう・しょうゆ・みりん・ちょうりしゅ・みずをなべに入れ、火にかけ、とろみがでたらとめる。
- ④②を③のなべに入れて、ごまをふって出来上がり！！



夏休みが終わり、2学期がはじまります。1日の疲れを残さないように早く寝て、早く起きて朝ごはんをしっかり食べる規則正しい生活で、元気に毎日をご過ごしましょう。

今月の給食目標 規則正しい生活をしよう

夏休みで生活リズムが崩れている人はいませんか？
生活リズムが整うといいことがたくさんあります。
給食だよりをしっかりと読んで実践してみましょう！

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。

食べることも寝ることも



大切なトレーニング！

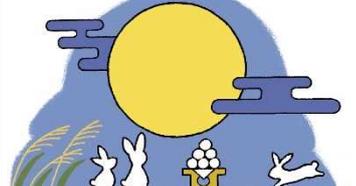
スマホやゲームは、ほどほどに。睡眠時間をしっかりと確保しましょう！



朝ごはんを食べてから登校しよう



十五夜は家族で



お月見しませんか

Let's cook!

さつまいもと大豆のごまがらめ

これからとれるさつまいものレシピです。大豆もおいしくいただけます。ごはんにもぴったり！

【材料:4人分】

- ・さつまいも 200g
- ・片栗粉 20g
- ・砂糖 5g
- ・みりん 8g
- ・水 10g
- ・大豆 乾 40g
- ・揚げ油
- ・こいくちしょうゆ 8g
- ・調理酒 8g
- ・いりごま 2g

【作り方】

- ①大豆を洗って、一晩水に浸しておきます。
- ②さつまいもを乱切りにし、水の中に入れておきます。
- ③揚げ油を火にかけ、さつまいも、大豆の水気を取り、揚げます。
- ④調味料をあわせたものに水を入れ、火にかけます。とろみが出たら火を止める。
- ⑤③を④と、ごまをからめて出来上がり！