

5月 きゅうしょくだより

草木が青々と生長し、朝は涼しく、日中は暑いくらいの日もありますね。5月も半ばになり、4月からの緊張がほぐれて疲れが出やすく、体調がくずれやすい時期です。疲れをためないように早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べて元気で楽しい学校生活にしましょう。

朝ごはんをしっかりと食べましょう

朝ごはんは、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい健康的な生活リズムをつくるうえでもとても大切な食事です。また、もし朝ごはんを食べないで登校すると、給食の時間までエネルギーが足りない状態が続き、やる気が出なかったり、具合が悪くなったりしてしまうこともあります。しっかりと朝ごはんを食べる生活習慣を身につけていきましょう。

朝ごはんのはたらき

体や脳へのエネルギーチャージ



寝ている間に失われたエネルギーを補給します。とくに脳のエネルギー源であるブドウ糖は主食のご飯やパンを食べてしっかり補いましょう。

体に朝が来たことを知らせる



朝ごはんを作る音、その香りや彩り、味などの刺激で脳がさらに活動を始めます。また胃や腸も活動を始め、排便がうながされます。

体をウォーミングアップさせる



寝ている間に下がった体温が、朝ごはんを食べることで上がります。またよくかむことで脳の血流もよくなり、活動が活発になります。

あさごはんの3つのスイッチ



朝ごはんを食べると

- ☆頭がすっきり目覚めます！
- ☆体の体温が上がり、体のパワーとなります！
- ☆おなかの中が動き出し、すっきりとした1日は始まります！



Let's cook!

メロンパン風トースト



材料 (1人分)

食パン 1枚

- A
- ホットケーキミックス 大さじ2
 - マーガリン 大さじ1
 - さとう 小さじ1
 - 牛乳 小さじ1

グラニュー糖 少々

作り方

- ① Aの材料をすべて入れて、なめらかになるまで混ぜ合わせる。
- ② 食パンにぬる。
- ③ メロンパン風に包丁の先などで模様をつける。
- ④ トースターで焼く。
(焦げないように気をつける)
- ⑤ グラニュー糖をふりかけて出来上がり！