

4月 食育だより

お子様のご入学・ご進級おめでとうございます。今日から1年生の給食もスタートしました。今年度も、みなさんの体と心の健康を支えるため、「安全・安心で、栄養のバランスのとれた、おいしい給食」づくりに努めてまいります。心がホッと落ち着く、給食時間になればと思います。

食育だよりでは、ご家庭にお伝えしたい「食」に関する情報やおすすめレシピなどを発信していきたいと思います。一年間、どうぞよろしくお願いいたします。

生活リズムをととのえる！ **早寝・早起き・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みましょう。

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。

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、朝食をとみましょう。

新しい記憶は寝ている間に定着する

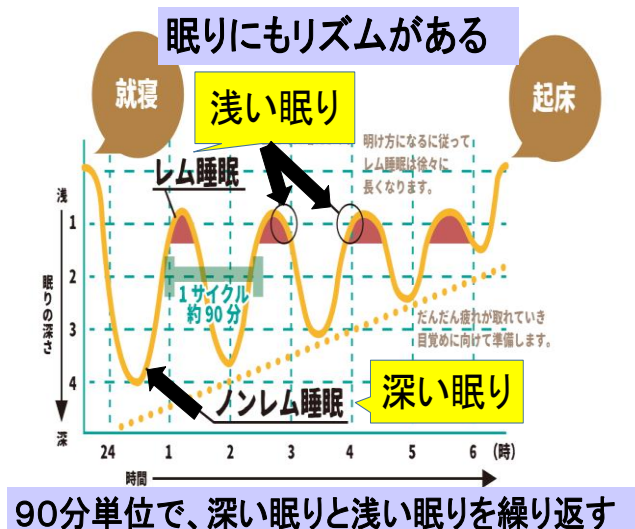
★深い眠り(主に睡眠の前半部)

脳の疲労回復、**成長ホルモン**の分泌

どちらも大切

★浅い眠り(主に睡眠の後半部)

体の疲労回復、**情報の記憶**や整理



睡眠時間が短くなると、昼間勉強したことが
記憶に残らない?! (うそ?本当?)

★本当! 情報の整理や定着は……

レム睡眠中(浅い眠り)・・・睡眠の後半部に多い

睡眠時間が短いと・・・



「学習が、脳に定着しにくくなる」

休日の朝寝坊⇒体内時計が乱れ、時差ぼけ状態。
週明け、日中の眠気が強くなる。(水曜ぐらいまで続くことも)

朝食はなぜ大切?

朝ごはんを食べると



つくってみよう♪朝食レシピ①【じゃこレタス焼きめし】

- ①. フライパンにごま油を熱して、溶いた卵を炒める。
- ②. ①にごはんと、ちりめんじゃこ、小口切りにしたこねぎを入れて、塩、こしょうで味を整える。
- ③. ②にちぎったレタスを加えて、ざっと炒める。

★ねぎやレタスは、カット野菜を利用してもいいですね!

つくってみよう♪朝食レシピ②【厚揚げみそキャベツ丼】

- ①. フライパンに油を熱して、ひき肉をよく炒める。
- ②. ①に一口大に切ったキャベツと厚揚げを入れて炒める。
- ③. みそとみりんで味付けをした後、ごはんのにのせる。

★キャベツは、カット野菜を利用してもいいですね!