

もぐもぐタイムズ

【小学校版】

福生市学校給食センター
令和4年度 8・9月号



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、気力の低下につながると指摘されています。早寝、早起き、朝ごはんの習慣をしっかりと身に付けましょう。



<p>早寝</p> <p>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りましょう。</p>	<p>早起き</p> <p>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。</p>	<p>朝ごはん</p> <p>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、朝食をとりましょう。</p>
---------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------

家族で取り組んでみませんか？

早起き・早寝・朝ごはん



保護者の生活習慣は、子どもに大きく影響します。朝食を欠食する保護者の子どもは、朝食を欠食する傾向が見られます。

また、保護者の帰宅時間が遅いと子どもの就寝時刻が遅くなったり、コミュニケーション時間が少ない傾向にあるようです。

忙しい毎日かとは思いますが、家族で早寝・早起き・朝ごはんを実践して、元気に健康に過ごしましょう。

朝ごはんの効果

<p>体や脳のエネルギーになる</p>	<p>体温が上がる</p>	<p>脳の働きを活発にする</p>	<p>排便を促す</p>
---------------------	---------------	-------------------	--------------

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

給食レシピ紹介 「豚肉の甘辛だれ」(6/21 提供)

あじ 味わって食べましょう！

材料 (4人分)

- 豚ロース切身(40g) 4枚
- 酒 小さじ1
- サラダ油 少々
- にんにく 1/2片
- しょうゆ 小さじ1強
- 白ワイン 小さじ1
- 三温糖 小さじ2/3
- ケチャップ 小さじ2弱
- りんご(おろす) 小さじ1

作り方

- ① サラダ油を熱し、みじん切りにしたにんにくを炒める
- ② カッコ内の調味料類を加えてワインのアルコール分をとばしてたれを作る
- ③ 豚肉に酒を振って焼き、②のたれをかける。

🌟甘辛いたれでごはんが進みます！

今月の地場野菜(備用予定)

【福生市】長なす、長ねぎ



【羽村市】キャベツ



【瑞穂町】小松菜



もぐもぐタイムズ

【中学校版】

福生市学校給食センター

令和4年度 8・9月号



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、気力の低下につながると指摘されています。早寝、早起き、朝ごはんの習慣をしっかりと身に付けましょう。



早寝	早起き	朝ごはん
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りましょう。	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。	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、朝食をとりましょう。

家族で取り組んでみませんか？

早起き・早寝・朝ごはん



保護者の生活習慣は、子どもに大きく影響します。朝食を欠食する保護者の子どもは、朝食を欠食する傾向が見られます。

また、保護者の帰宅時間が遅いと子どもの就寝時刻が遅くなったり、コミュニケーション時間が少ない傾向にあるようです。

忙しい毎日かとは思いますが、家族で早寝・早起き・朝ごはんを実践して、元気で健康に過ごしましょう。

朝ごはんの効果

<p>体や脳のエネルギーになる</p>	<p>体温が上がる</p>	<p>脳の働きを活発にする</p>	<p>排便を促す</p>
---------------------	---------------	-------------------	--------------

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

給食レシピ紹介 「豚肉の甘辛だれ」(6/21 提供)

材料 (4人分)

豚ロース切身(40g) 4枚
 酒 小さじ1
 サラダ油 少々
 にんにく 1/2片
 しょうゆ 小さじ1強
 白ワイン 小さじ1
 三温糖 小さじ2/3
 ケチャップ 小さじ2弱
 りんご(おろす) 小さじ1

作り方

- ④ サラダ油を熱し、みじん切りにしたんにくを炒める
- ⑤ カッコ内の調味料類を加えてワインのアルコール分をとばしてたれを作る
- ⑥ 豚肉に酒を振って焼き、②のたれをかける。

🌟甘辛いたれでごはんが進みます！

味わって食べましょう！

今月の地場野菜(使用予定)

【福生市】長なす、長ねぎ



【羽村市】キャベツ



【瑞穂町】小松菜

