

夏休みが終わり、また学校生活がスタートしました。お休みの間に、つい夜ふかしや朝寝坊をしてしまい、生活リズムが乱れていませんか？まだまだ暑さも続き、生活環境の変化で体調も崩しやすい時期です。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう!(^_^)!

「早寝」「早起き」をするために…

寝る前のスマホ・タブレットはNG!

スマホやタブレットなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に強い光を浴びると、脳が「昼間だ」と錯覚をし、寝つきが悪くなる、眠りが浅くなるなどの睡眠障害を引き起こしやすくなります。寝る2時間前までは電源をオフするようにしましょう。



朝、太陽の光を浴びよう!

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質(セロトニン)が出て、体内時計のスリをリセットし、脳や体を目覚めさせ、日中に活動しやすくなります。



★さわやかな目覚めで、おいしく朝ごはんを食べましょう!

まだまだ暑い日が続きます!



朝食をしっかり食べることは、熱中症予防に効果的!

寝ている間に汗などで失われた水分やミネラルを、朝食を食べることで食物から補給することができます。逆を言えば、朝食を抜くことは熱中症を起こすリスクを高めることになります。朝食は必ず食べましょう!

続報!

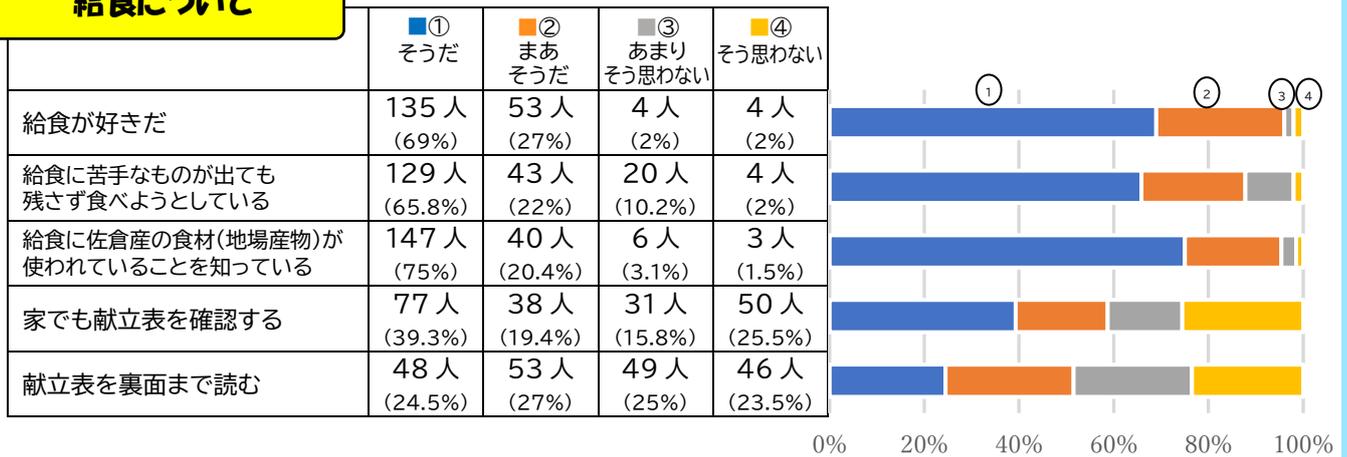
生活習慣アンケート結果～「給食・食事」について～



全校生徒を対象に7月10日実施した生活習慣アンケートから、前号では朝食について報告しましたが、今回は「給食・食事」に関する項目について報告します!



給食について



大多数の人が「給食が好き」と答えてくれました!



給食に「地場産物」が使われていること、ほとんどの人が知ってくれているんだね。ちなみに、給食のご飯は100%佐倉市産のお米を使っているんだよ!

食育だよりを見てくれる人は、半数ほどかあ…ちょっと残念☹

トホホ…



9割ほどの人が「苦手なもの」でも残さず食べようとしてくれるね。食品ロスはもちろん自分自身の成長や健康のためにも残さず食べよう!

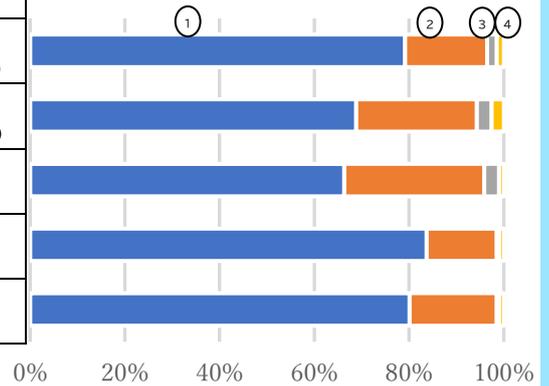


献立表や裏面の食育だよりには、役立つ情報が盛りだくさんだから、みんなにもぜひ見てもらいたいな!



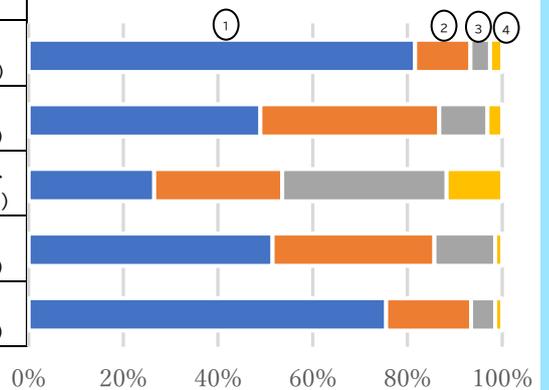
食事の考え方について

	■① わかる	■② どちらかといえば わかる	■③ あまり わからない	■④ わからない
朝食をとることの大切さ	155人 (79.1%)	34人 (17.3%)	4人 (2%)	3人 (1.5%)
よくかんで味わって食べることの大切さ	135人 (68.9%)	50人 (25.5%)	6人 (3.1%)	5人 (2.5%)
地域でとれた食材を使うこと (地産地消)の大切さ	130人 (66.3%)	58人 (29.6%)	6人 (3.1%)	2人 (1%)
栄養バランスの取れた食事をする ことの大切さ	164人 (83.7%)	29人 (14.8%)	1人 (0.5%)	2人 (1%)
食事を残さず食べることの大切さ	157人 (80.1%)	36人 (18.4%)	1人 (0.5%)	2人 (1%)



食事のとり方について

	■① している	■② どちらかといえば している	■③ あまり していない	■④ していない
朝食を毎日とろうとしている	160人 (81.6%)	23人 (11.7%)	8人 (4.1%)	5人 (2.6%)
よくかんで食べるようにしている	96人 (49%)	74人 (37.8%)	20人 (10.2%)	6人 (3.1%)
食事の際に野菜や食材の産地を 気にしている	52人 (26.5%)	53人 (27%)	68人 (34.7%)	23人 (11.7%)
栄養バランスの取れた食事を とろうとしている	101人 (51.5%)	67人 (34.2%)	25人 (12.8%)	3人 (1.5%)
食事を残さず食べようとしている	148人 (75.5%)	35人 (17.9%)	10人 (5.1%)	3人 (1.5%)



「朝食」は、ほとんどの人が大切さを理解して、毎日とろうとしているね♪

んやー!



素晴らしい!

「かむこと」や「栄養バランス」、「残さず食べる」ことも、意識して実践している人が多いわ!

「地産地消」の大切さを理解している人は多いけど、実際に食べる時に産地を気にしている人は半数ぐらいなのか…

残念…



給食の時だけでなく、家での食事でも食材の産地を気にしてみしてほしいな~

根中生のみなさんへ!



アンケートに協力してくれてありがとうございました!

食に関して、みなさんが大切にしていることや取り組んでいることを知ることができてよかったです(^-^)

ところで、毎月配布される「献立表」そして裏面の「食育だより」は、お家の人に渡して終わりになっていませんか?

献立表や食育だよりには、みなさんの成長・健康に必要な食や栄養の情報を載せています。お家の人に読んでもらうだけではなく、ぜひみなさんも読んで、自分自身の体づくりや健康に役立ててください。

これからもみなさんに「給食が好き」といってもらえるよう、栄養満点でおいしい給食づくりをしていきますね!

栄養士 より



朝ベジしよう!

~佐倉市学校栄養士会~

給食レシピで朝ベジ♪

<材料4人分>

- ・れんこん(5mmいちょう切)…中 1/3 本
- ・さつま芋(5mmいちょう切)…中 1/3 本
- ・ベーコン(短冊切り)………40g
- ・オリーブオイル………大さじ1と1/2
- ・にんにく(みじん切り)………1かけ
- ・乾燥パジル……小さじ1
- ・粉チーズ………大さじ1
- ・塩………小さじ1/4
- ・こしょう………少々

<作り方>

- ①ポウルにすべての材料を入れて和える。
- ②耐熱皿に広げて 200℃で 10~15 分焼く。

*トースターや魚焼きグリルでも焼けます。

*ソーセージや鶏肉、豚肉でもおいしくできます。

*れんこんやさつま芋は、きれいに洗って皮付きのまま調理すれば、時短で栄養価もアップ!

9/13(金)の
献立で登場します。

切って、和えて、グリルに入れる
だけの簡単レシピです。

