

# 食育だより

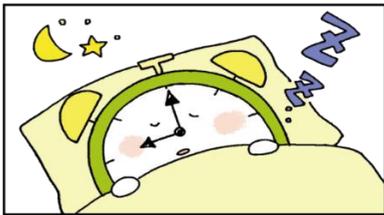
10月  
川崎町学校給食センター

## 「早ね・早起き・朝ごはん」を習慣づけよう!



規則正しい生活ができていますか? 夜遅くまで起きていて睡眠時間が少なかったり、生活リズムが乱れたりすると、体調を崩しやすくなります。早ね・早起きで十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、生活のリズムをととのえることが大切です。

### ☆ 時間を決めて取り組んでみよう ☆



ねるじこく  
じ ふん



おきるじこく  
じ ふん



あさごはんのじこく  
じ ふん

### 早ね・早起き・朝ごはん がんばりカレンダー

①早ね ②早起き ③朝ごはん ができたかどうか  
しるしをつけましょう♪

月	火	水	木	金	1週間の感想
○ 1つできた ◎ 2つできた 🌸 3つできた	1	2	3		
6	7	8	9	10	
13 スポーツの日	14	15	16	17	
20	21	22	23	24	
27	28	29	30	31	

どれか1つでも続けることができるといいね!

## 朝から脳を元気にするには

わたしたちは、朝ごはん午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝ごはんぬきはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。また、朝ごはんでおかずをたくさん食べている人の方がテストの点数が良いという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけではなくおかずをしっかり食べることが大切です。



### 「睡眠は大切」



夕方に眠気を感じる場合、睡眠不足の可能性がります。睡眠不足が続くと記憶の低下や体の抵抗力が下がるので、十分な睡眠時間を確保することが大切です。早寝早起きで生活リズムを整えましょう。

### 10月10日は 「目の愛護デー」

ビタミンAやアントシアニン  
を多く含む食品は、目によい  
はたらきをしてくれます。



### 給食レシピ



### 大人気! キャロットサラダ

#### 材料(4人分)



#### 作り方



- にんじん・・・1本
- コーン・・・50g
- ツナ缶・・・1缶
- ☆マヨネーズ・・・40g
- ☆しょうゆ・・・小さじ1/2
- ☆塩こしょう・・・少々
- ・ごま・・・お好みで

- ① にんじんを千切りにし、コーンと茹でる。(電子レンジ700wで4分でもOK)
- ② 水気を切り、お皿に広げて冷ます。
- ③ ②とツナを混ぜる。
- ④ ☆の調味料を合わせ、③と和える。
- ⑤ お好みでごまをふったら出来上がり!