



給食だより 9月号

令和7年9月1日(月)
足立区立亀田小学校
校長 井上 龍夫
栄養士 濱 園 愛

夏休みが終わりました。長いお休みで早起き、早寝、朝ごはんなどの生活リズムが乱れてしまっている人もおられるかもしれません。自分の生活をふりかえって、生活リズムをととのえましょう。



生活リズムをととのえる 早起き・早寝・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。

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しましょう。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝食には残っていません。午前中は、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

朝の光にはパワーがある!? 朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。

体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。



朝ごはんを
食べてから
登校しよう



朝食ぬきはさまざまな不調の原因です

朝食をぬくとエネルギーや栄養素が補給できず、午前中にうまく体温を上げることができません。体温が低いことで、物事に集中できない、いらする、だるくなるなどの心身の不調が起こることがあります。午前中の授業に集中するためにも、栄養バランスのとれた朝食を毎日とる習慣をつけることが大切です。



夏野菜カレー:なす



材料(4人分)

ごはん	4皿分	にんじん(いちょう)	1/2本
サラダ油	大さじ1	冷凍コーン	大さじ2
なす(皮付きで輪切り)	細め1本	かぼちゃ(皮付き厚いちょう)	1/10個
豚小間肉	100g	市販のカレールー	4皿分
ニンニク・生姜(みじん)	各ひとかけ	水	市販ルーの表示に合わせる。
玉ねぎ(半スライス)	中2個	粉チーズ	小さじ1

作り方

●かぼちゃはレンジで加熱しておく(ふんわりラップをかけて600wで約2分半)

- ① フライパンに油を熱し、なすを炒め。いったん取り出す。
- ② 同じフライパンにニンニクと生姜を入れて弱火でいため、香りがたってきたら玉ねぎを加え、飴色になるまでしっかり炒める。
- ③ 豚肉とにんじんを加えてさっと炒めたら、水を加えて弱火で15分ほど煮込む。
- ④ 火を止め、ルーと冷凍コーンを入れる。
- ⑤ ルーが完全に溶けたら再び火をつけ(弱火)、かぼちゃと①を加えて5分ほど煮込む。
- ⑥ 粉チーズを加え、器に盛ったご飯の上にかけて完成!