



令和7年4月30日(水)
足立区立亀田小学校
校長 井上 龍夫
栄養士 濱園 愛

新年度が始まって1か月がたちます。子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてきたころでしょう。

しかし、疲れがたまってきている時期でもあります。有意義な学校生活を送るために、早寝、早起きをして、きちんと朝食をとり、生活リズムを整えましょう。

朝ごはんは元気に1日をスタートしよう！

朝からだるい、集中力がないという人はいませんか？ 朝ごはんを食べると、においをかいだり、かんだり、味わったり、のみ込んだりすることで脳が刺激を受け、体に目覚めのスイッチが入ります。すると、胃腸が動き始め、体温が上がり、元気に活動できたり、排便を促したりします。元気に1日のスタートを切るため、早く起きて朝ごはんをしっかりと食べましょう。



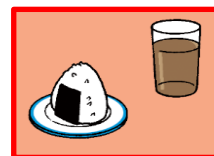
朝ごはんを食べて学力・体力UP



朝ごはんを毎日食べる人の方が、テストの平均正答率が高く、体力テストの合計点も高いことがわかっています。より充実した学校生活を送るためにも、しっかりと朝ごはんを食べましょう。

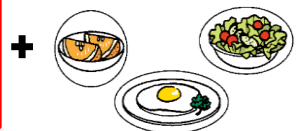
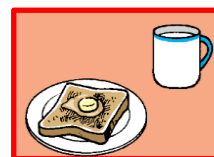


いつもの朝食に+1品



主菜・副菜などをもう1品

プラスしてみましょう。



みなさんは、学校で勉強に運動にフル活動です。元気に充実した学校生活を送るためにも、朝食をしっかりと食べて登校することが大切です。まずは、何か食べることが基本ですが、栄養のバランスにも気を付けましょう。



野菜の日メニュー「たけのこ」 若竹汁



材料(4人分)

鶏小間	80g	塩	小さじ1/2強
たけのこ(短冊)	小1個	醤油	大さじ1/2
えのき(ざく切り)	1/3袋	酒	小さじ1
長ねぎ(小口)	1/2本	だし汁	650cc
豆腐(さいの目)	100g		
カットわかめ	小さじ2		

作り方

◎わかめは水で戻しておく。

- ① だし汁を沸騰させ、鶏肉とたけのこを煮る。
- ② 鶏肉に火が通ったら、えのき、豆腐を加える。
- ③ 酒、塩、しょうゆで味付けし、わかめとねぎを加えて仕上げる。

★かまぼこやはんぺんなどの練り製品を加えると、うまみが出てもっとおいしくなりますよ。