



尾道市立西藤小学校
平成30年
9月21日
(No.7)

朝ごはんを食べないと...

朝ごはんを食べていなくて、こんなふうになったことはありませんか？

- ◆ 朝から、勉強や運動が元気にできなかった
- ◆ 給食の時間よりかなり前におなかのすいた
- ◆ 朝からウチが出なかった



1日元気に過ごすために、朝ごはんはしっかり食べましょう！「朝ごはんを食べない日がある」という人は、どうしたら朝ごはんが食べられるようになるか、おうちの人と考えてみましょう。



朝ごはんのレシピ紹介！ おうちの人といっしょに作ろう♪

瞬間！ネギみそ汁

分量 《6人分》



【材料】

- ・みそ(米または麦) 100g
- ・かつおぶし 8g
- ・ねぎ 20g
- ・熱い湯 40cc
- ・わかめ、麩など 適量

みそは発酵食品
だから、ガン予防
にもなるよ～♪



【作り方】

- ① 大きなボールに、かつおぶしを入れて、もっとこまかくなるようにもむ。
- ② ①にみそを入れて混ぜ合わせる。
- ③ ②にきざんだねぎを入れて混ぜ合わせる。
- ④ ③を1個あたり大さじ1ぐらいずつ丸めて「みそ玉」を作る。
- ⑤ お碗にみそ玉を1個入れて、具(わかめや麩)を入れ、熱い湯を注いで、できあがり。

【ひとくちメモ】

☆ みそ玉は、冷蔵庫で1週間程度保存できます。

☆ 冷凍保存も可能です。

☆ わかめ・麩のほかにも、豆腐、ゆでた野菜などを入れると、さらに味・栄養的によくなります。

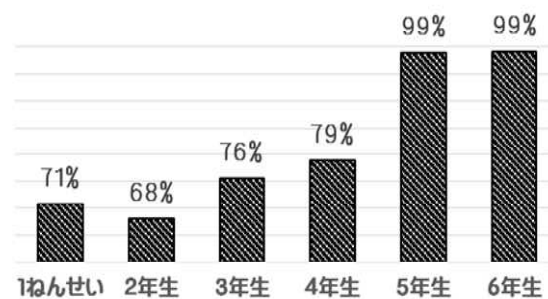
2学期が始まって3週間がたちました。もう学校モードに切り替わりましたか？
疲れは出ていませんか？天気の良い昼のあいだは暑いくらいですが、夕方になると、すずしくなってきました。体調をくずしやすい時期です。これから学習発表会などたくさんの行事があります。体調万全でのぞめるよう、正しい生活習慣で過ごしましょう！



★ 早ね・早おき ★ 生活リズムをととのえよう

9月の3日～7日に生活チェックをしました。その結果は下のようになりました。

早ねができた人の割合



2学期のはじめの一週間だったからか、前回チェックをした6月に比べて、早ねができていない人が多かったです。

ねようとしてもなかなかねられない...という人がいます。思い当たることはないかチェックしてみましょう。

- ☐ 昨日寝るのがいつもより遅かった
- ☐ ゆっくりお風呂に入らなかった
- ☐ 今朝起きるのが遅かった
- ☐ 1日中家の中でだらだらしていた
- ☐ 寝るぎりぎりまでテレビを見ていた
- ☐ ふとんに入ってもゲームをしていた



チェックのついたことに気をつけて、
今日から「早寝早起き」の習慣をつけよう！

「食」の大切さについて考えよう。

18日に、2年生が「食」についての授業をしました。ゲストティーチャーに、栗原北学校給食共同調理場の宮本ひさ子先生をお迎えし、朝ごはんの大切さについてお話をいただきました。
これから、1～6年生にも「食」にかかわるお話をしていきます。楽しみにしていてくださいね。

