

食育だより 1月

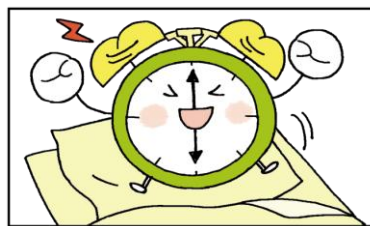
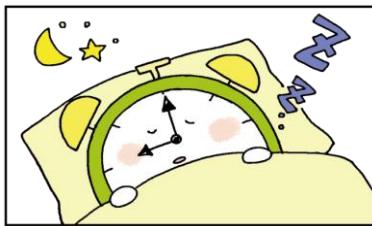


令和8年1月
秩父第一中学校共同調理場発行

新たな年を迎え、今年度も残り3か月となりました。給食が皆さんの力となるよう、今年もおいしく安心安全な給食を作っていきます。よろしくお願いいたします。

冬は空気が乾燥し、かぜが流行しやすい季節です。栄養をしっかりとって、体調を整え、かぜに負けない丈夫な体を作りましょう。

早寝・早起き・朝ごはんを習慣づけよう



夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調をくずしやすくなります。早寝早起きをして十分な睡眠時間を確保しましょう。また、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムを整えることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。

朝食と学力

朝食を毎日とる人のほうが、毎日とらない人よりも学力テストの正答率が高いという結果があります。午前中の授業に集中するためにも、朝食をしっかりとる習慣をつけましょう。

わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食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。

朝食は体が活動するためのスイッチです。

朝日を浴びて、朝ごはんを食べて、心と体のリズムをしっかりと整えましょう。



作ってみませんか

《キムタクご飯》

【材料】4人分

ごはん 約400g
豚肉 30g
キムチ 80g
たくあん 100g
(つぼ漬けでもOK)
サラダ油 4g
しょうゆ 12g
ごま 4g

【作り方】

- 1 豚肉は1cm幅に切る。キムチとたくあんは2cm位に粗く刻む。キムチの汁はとっておく。
- 2 フライパン油をひき、豚肉をよく炒める。
- 3 キムチとたくあんを軽く炒め、しょうゆで味を調え、ごまを加える。
- 4 ご飯に混ぜ込む。



大好評の給食メニューです。

- *豚肉の代わりにベーコンにしたり、長ねぎを加えたりしてもいいです。
- *ごま油で炒めると、コクが出ます。

かぜ予防を！



運動



睡眠・休養



手洗い



食事



うがい



栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠・休養をとり、体の抵抗力を高めます。

かぜの原因となるウイルスなどが体内に入るのを防ぎましょう。