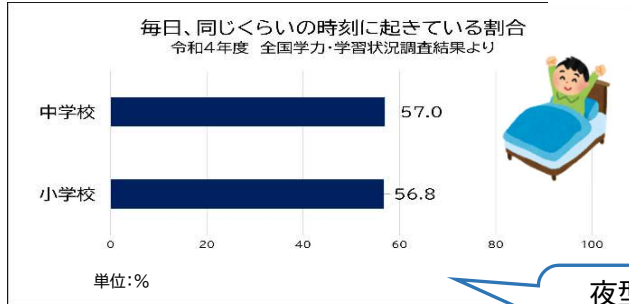




8・9月 給食だより

令和5年(2023年)
水戸市立上大野小学校

生活リズムを整えよう



私たちは普段、日中に活動して夜に眠るという1日を、毎日くり返して生活しています。当たり前のように思えるこのサイクルは、私たちの体の中にある「体内時計」によってつくられています。

私たちの体内時計は、24時間よりも少し長い時間を刻んでいます。体内時計を24時間に調整するには、朝起きて太陽の光を浴びたり、きちんと朝食を食べたりすることが大切です。

夜型の生活などで朝早く起きることができないと、朝食を食べる時間がとれません。毎日同じ時間に起きられるように、生活リズムを見直す必要があります。

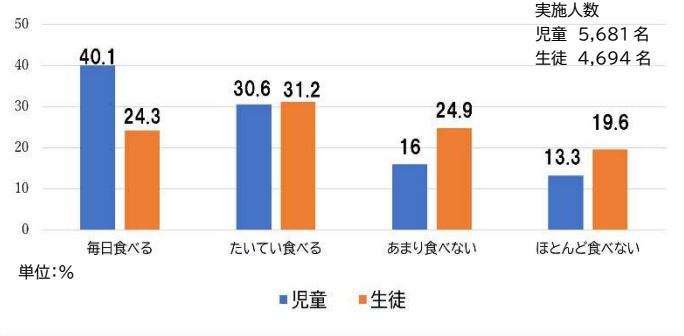
朝食を毎日食べることは、良好な生活リズムと関係しているという研究結果が複数報告されています。

朝食を食べる人はそうでない人と比較して・・・

- ① 幼児から高校生までを対象とした研究では、早寝、早起きの子供が多いことが報告されています。
- ② 幼児や中学生、成人を対象とした研究では、睡眠の質がよい子供が多いことや不眠傾向の人が少ないことが報告されています。

朝食を欠食する人ほど、起床時刻や就寝時刻が遅く、睡眠時間が短いという結果でした。また、朝食を欠食する子供は、夜食の頻度が高いことも示されており、朝食を食べることと生活リズムが整っていることには関連があることが分っています。

朝食に主食・主菜・副菜をそろえて食べている割合
令和4年6月実施水戸市食生活調査結果



普段食べている朝食の内容を、さらに栄養バランス良く食べられるように工夫してみましょう。

参考資料：農林水産省「食育ってどんないいことがあるの」～エビデンス（根拠）に基づいて分かったこと～

朝食を「ステップアップ」してみよう！



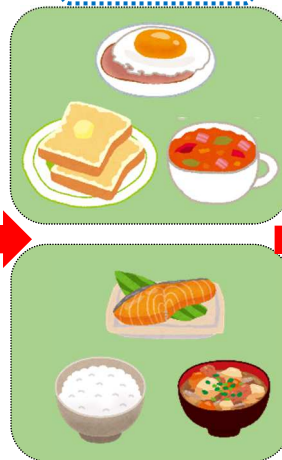
ステップ1



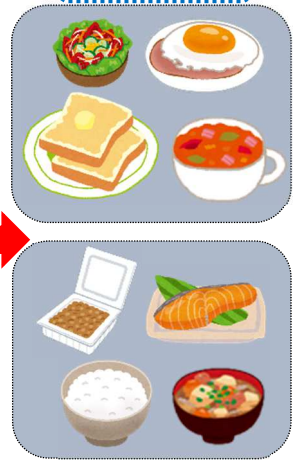
ステップ2



ステップ3



ステップ4



朝食なし

1品だけ

2品(主食+主菜
または副菜)

3品(主食+主菜
+副菜1品)

4品(主食+主菜
+副菜+1品)

もう1品プラス



朝食を食べていない人は、まず何か食べるようにしましょう。食べる習慣が身についたら、少しずつステップアップしていろいろな食品を食事に取り入れてみましょう。果物や乳製品も一緒にとれるとさらにステップアップできます。



市内統一献立



MITO ごはん

ごはん 牛乳 みとちゃんごぼうメンチカツ 切干大根の炒め煮 米粉麺と野菜のカレースープ

我が家のおすすめ料理 ~野菜をおいしく食べるレシピ~

今月は旬のピーマンを使った3つのレシピを紹介します!

塩イカとピーマン炒め 《堀原小学校 2年生 保護者 一木 舞さん考案レシピ》



《材料(約4人分)》

- ・ピーマン 5~6個
- ・塩干しイカ 1枚

《作り方》

- ① ピーマンを細切りにする。
- ② 塩イカをさっと水で洗い、ふっくらするまで水に浸しておく。(戻しすぎに注意)
- ③ 戻したイカを切る。
- ④ フライパンに油を入れて、ピーマンとイカを炒め、完成!

※塩イカがしょっぱいので、調味料を入れる必要はありません。



★おすすめポイント★

ピーマンの苦みが抑えられて、ごはんが進むおかずです!

ピーマンとベーコンのツナ炒め 《下大野小学校 2年・4年生 保護者 福住 里絵さん考案レシピ》

《材料(約4人分)》

- ・ピーマン 10個程度
- ・ミックスベジタブル 1/2袋
- ・ツナ缶(油漬け) 1~2缶
- ・ベーコン 4枚程度
- ・塩 適量
- ・だし醤油 適量

《作り方》

- ① ピーマンは細切りにする。
- ② フライパンにツナ缶を油ごと入れる。
- ③ ツナの上にピーマンをのせて炒める。(油ハネ防止)
- ④ ミックスベジタブルとベーコンを入れて炒める。
- ⑤ 火が通ってきたら、塩とだし醤油で味付けし完成!

★おすすめポイント★

ベーコンとツナの旨味で、ピーマンもおいしく食べられます! お弁当のおかずにもピッタリです!

ピーマン塩こんぶ 《第一中学校 2年生 寺澤 冬馬さん考案レシピ》

《材料(約4人分)》

- ・ピーマン 8個
- ・塩こんぶ 大きじ3程度

《作り方》

- ① ピーマンを細切りにする。
- ② フライパンで5分程度炒め、容器に移して塩こんぶと和えて完成!

★おすすめポイント★

ごはんにかけてよし、お肉にのせてもよし! 便利なおかずです。

🇫🇷 🇺🇸 🇬🇧 G7サミットについて知ろう! ~「イギリス」~ 🇩🇪 🇮🇹 🇯🇵 🇨🇦

6月から始まった「G7献立」。今月のテーマは、イギリスです。

イギリスは、イングランド、スコットランド、ウェールズ、北アイルランドという4つの国がまとまった「連合王国」です。

正式名称は「グレートブリテン及び北アイルランド連合王国」で、英語では「^{ユナイテッド キングダム オフ グレイト}United Kingdom of Great ^{ブリテン アンド ノーザン アイランド}Britain and Northern Ireland」と言います。

日本では、「イギリス」や「^{えいこく}英国」という呼び方が定着していますが、海外では、「^{ユナイテッド キングダム}United Kingdom」又は「^{ユーク}U.K.」と略されるのが一般的です。

かつて「大英帝国」と呼ばれ、全世界の陸地の約4分の1をおさめたイギリスは、様々な地域の食文化を取り入れ、それを世界に広めました。

また、イギリスの公用語である英語も、世界の多くの地域で日常的に使用されるようになり、日本でも、小・中学校の必修科目になっています。

G7 献立(イギリス)



コッペパン りんごジャム 牛乳 フィッシュアンドチップス スコッチブロス