



♪毎月 19 日は食育の日♪

一関市花泉学校給食センター R8.8.17(月)【No.8】



はやね はやお あさ
早寝・早起き・朝ごはんは未来につながる!

夏休み、みなさんは体調を崩すことなく元気に過ごすことができたでしょうか。

早寝・早起き・朝ごはんは、成長期の子どもにとって最も大切な『規則正しい生活リズム』を作ります。朝ごはん

をしっかり食べることは、1日のエネルギーチャージとなり、栄養のバランスのとれた食生活を送るうえでとても大事です。

文部科学省では幼児期からの基本的生活習慣の確立を目指して、2006(平成18)年

に「子どもの生活リズム向上プロジェクト」事業をスタート! 国民運動を推進する母体として

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が設立されました。協議会が2021(令和3)年に発表

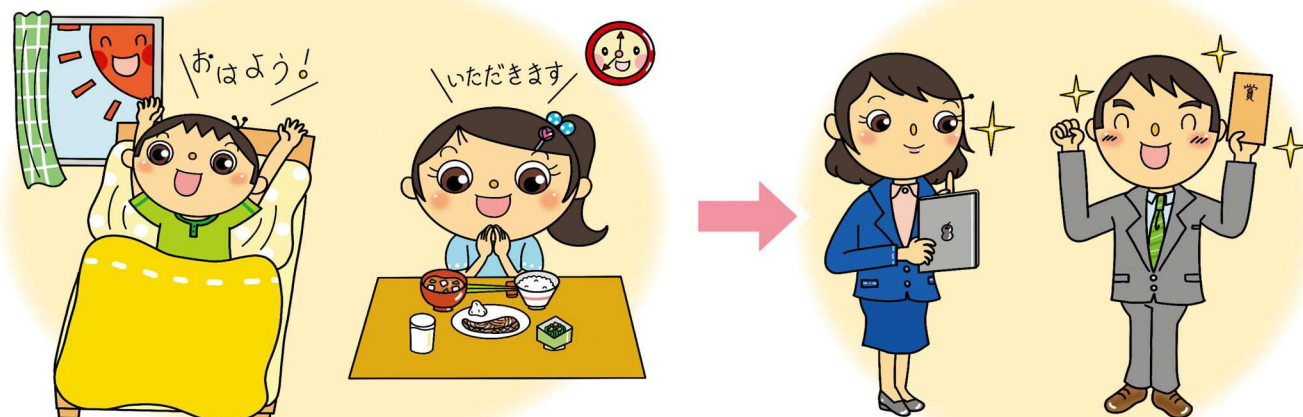
した『「早寝早起き朝ごはん」の効果に関する調査研究報告書』では、次のような興味深い

結果が報告されています。



子どもの頃の規則正しい生活が『未来の土台』に!

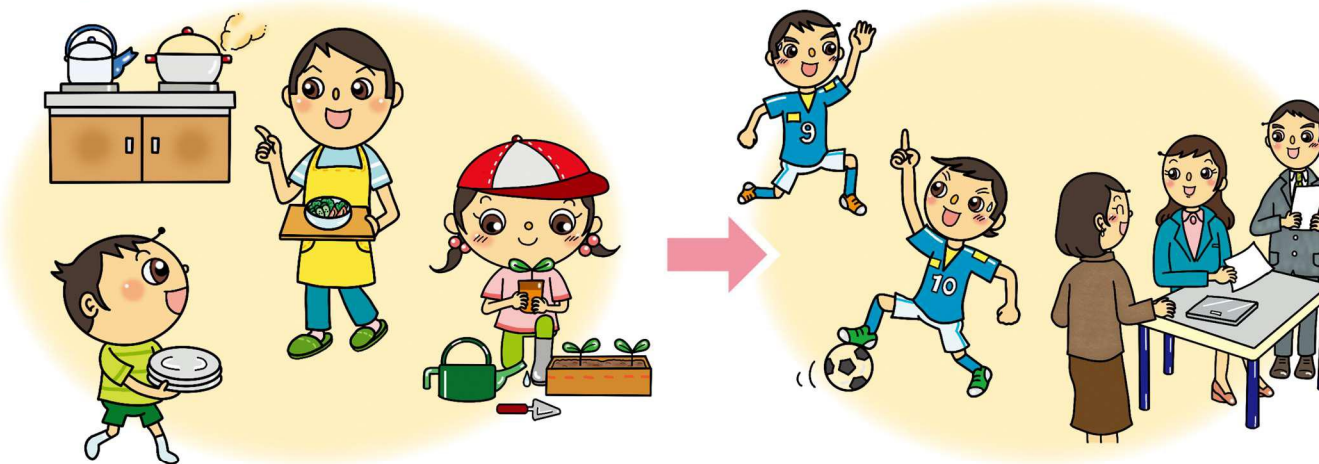
●子どもの頃に、早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活を送っていた人ほど、ご家庭の経済状況に関わらず、大人になったときの資質・能力が高い傾向が見られました。



★毎日、規則正しい生活を心がけることは、私たち人間が本来もっている「睡眠欲」や「食欲」をしっかり機能させていくうえでとても大切なことです。

子どもの頃の体験活動が資質・能力を育む!

●子どもの頃の体験活動(自然体験、動植物との関わりや友だちとの遊び、地域活動、家族行事や家事の手伝いなど)が多いほど、大人になったときの資質・能力が高い傾向が見られました。



★自然の恵みを感じながら食事を楽しんだり、自分で野菜を育ててみたり、ご家庭や地域でお手伝いをしたりするなど、生活の中でいろいろな経験をたくさんできるといいですね。

作ってみませんか?

給食おすすめレシピ

『レモン風味サラダ』

暑い夏にさっぱりとしたサラダはいかがでしょう?
茹でたとうもろこしや枝豆が少し余ってしまったら…
サラダに加えて、彩りよく!

【材料】(4人分)

- ・ほうれん草 40g(1.5 cm幅)
(小松菜でも○)
- ・キャベツ 100g(1.5 cm幅)
- ・ホールコーン 40g
(茹でたとうもろこしでも○)
- ・おき枝豆 20g
- ・うすくちしょうゆ 小さじ1
- ・穀物酢 小さじ 2/3
- ・ポッカレモン 小さじ1
- ・上白糖 小さじ 1/3

【作り方】

- ① 鍋にお湯を沸かしておく。
- ② ほうれん草とキャベツを切る。
- ③ ①の鍋で野菜(ほうれん草)を茹でる。
※給食では、すべて茹でてから使用しますが、お家では生で食べられる野菜(キャベツ)はそのまま使っても○。
- ④ 野菜が茹であがったら、流水で冷やし、水をきる。
- ⑤ 調味料を混ぜてドレッシングを作る。
- ⑥ 野菜と⑤を混ぜて味を調べて出来上がり。

