

きゅうしょくだより



令和7年8月21日発行 嶺南西特別支援学校

もうすぐ2学期が始まります。夏休みの間に、生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？まだまだ暑い日が続く、体調を崩しやすい時期でもあります。休み明けも元気にスタートできるよう、今のうちから生活リズムを整えておきましょう。みなさんの元気な姿が見られることを楽しみにしています。

せいかつ ととの 生活リズムを整えよう！



生活リズムを整えるためのポイント

<p>おきたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝ごはんをよくかんで食べる</p> <p>朝ごはんのあとにトイレに行く習慣をつける</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前にゲーム機やスマホをみない</p>
--------------------	--	-------------------	----------------------	---

あさ 朝ごはんをめざましスイッチを入れよう！

朝ごはんは、眠っていた脳と体を目覚めさせる大切な役割があります。朝ごはんをしっかり食べて3つのめざましスイッチを入れ、1日を元気に過ごしましょう！



あたまのスイッチ

ごはん・パンなど

脳のエネルギーは寝ている間にも使われています。朝ごはんを食べると脳にエネルギーが届いて、集中して勉強することができます。

からだのスイッチ

肉・魚・卵など

朝ごはんを食べると体にエネルギーがいきわたり、体温が上がります。眠っていた体が目覚めて、元気に活動できるようになります。

おなかのスイッチ

野菜・果物など

朝ごはんが胃腸を刺激して、排便をうながします。おなかですっきりして、体の調子もよくなります。

給食レシピ紹介



みそストローネ

*写真はイメージです。



ざいりょう 材料(4人分)

ベーコン …30g	さつまいも …80g	みそ …おおさじ2
酒 …小さじ1	トマト …100g	こしょう …適量
にんにく …1.2g	小松菜 …15g	しょうゆ …小さじ1
たまねぎ …80g	油 …適量	みず …500mL
にんじん …70g	コンソメ …2g	

つくかた 作り方

- ① たまねぎ、にんじん、さつまいも、トマトは角切りに、小松菜はゆでて細かく切る。
- ② にんにくはみじん切りにする。
- ③ ベーコン、にんにくを油で炒め、酒をふる。
- ④ にんじん、たまねぎを炒め、コンソメ、水を入れる。
- ⑤ 煮たってきたらこしょう、しょうゆ、さつまいも、トマトを入れる。
- ⑥ さつまいもがやわらかくなってきたら、みそ、小松菜を入れ、味を調えたら完成！

げんえん 減塩コーナー



こんげつ 今月のテーマ「塩分をひかえるコツ ～スープの塩分について～」

塩分はわたしたちの体の中にも含まれており、生きるためにとても大切な働きをしています。しかし、塩分のとり過ぎは、高血圧などの生活習慣病を引き起こす原因になります。将来にわたって健康であるために、今から「減塩」に取り組んでいきましょう。

ラーメンやうどんなどの麺類のスープには塩分が多いので、全部飲むととり過ぎになります。塩分の多いスープは残すようにしましょう。

