



食育だより



令和8年 8月31日
上尾市立芝川小学校

生活リズムみだれていませんか？

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったりなんとなく元気が出ないことがありますか？休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって生活リズムが乱れているのかもしれないかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



朝の過ごし方を見直してみましょう

1 早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、準備をしましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



2 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチです。食欲がわからない人もいると思いますが、果物やスープといった食べやすいものから採り入れ少しずつ品数を増やして、栄養のバランスをよくしていきましょう。



3 トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり1日をすっきりとスタートすることができます。



朝ごはんを1日を元気にスタート！

さっぱり和風サラダうどん

材料(2人分)

・冷凍うどん	2袋
・ホールコーン	大さじ2
・きゅうり	1/2本
・レタス	1～2枚
・トマト	1個
・ツナ缶詰	1缶(40g)
・めんつゆ	大さじ2
・水	大さじ2
・マヨネーズ	大さじ1
・しょうゆ	少々
・刻みのり	適宜

A



<作り方>

- ① うどんはレンジにかけて火を通し、水洗いをしてぬめりを取り、水切りをする
- ② きゅうりはせん切り、レタスは適当な大きさにちぎり、トマトはくし形に切る
- ③ ボールにAの材料を入れてよく混ぜ合わせ、ツナ、コーン、きゅうりを入れて和える さらにうどんもまぜる
- ④ 味をみて、しょうゆ少々を加え風味をつける
- ⑤ 器にレタスを敷き、うどんを盛り付けてトマトをかざる 食べる直前にのりをふりかける

※具にわかめやちりめんじゃこを加えたり、ミニトマトにしてもよいです！

※埼玉県ホームページ「誰でもつくれる朝ごはんメニュー集」より

おいしく楽しく食べるために！

食事のマナーを守りましょう

食事は1人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べるとよりおいしく感じます。自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、1人1人が食事のマナーを守ることが大切です。



おはしは正しく持ちましょう

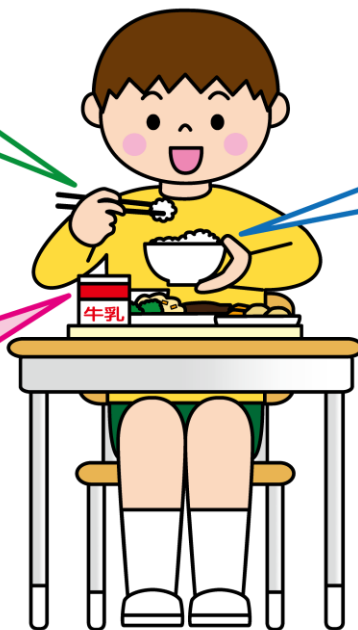
- 上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ



姿勢をよくしましょう

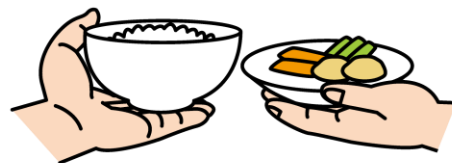


- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける

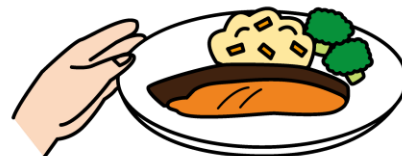


おわんは手に持って食べましょう

- 小さいお皿も手に持つ



- 大きいお皿は手を添えて食べる



！ 食べるときに気をつけること



- ★ 食べやすい大きさにしてから口に入れましょう



- ★ 口をとじてよくかんで食べましょう



- ★ 早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは絶対やめましょう



感謝の気持ちを持って食べましょう

食べ物の命をいただいていること、食事ができるまでにはたくさんの人が関わっていることを忘れずに、食べられる人はなるべく残さず食べましょう。

