

# 給食まんてん便り



19日は「食育の日」

令和2年5月

掛川市教育委員会

## 早寝・早起き・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が大切です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早寝、早起き、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

### 早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。  
夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

### 早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

### 朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。  
午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

ランドセルに教科書を準備するように、朝ごはんも食べて、体も準備して登校しよう



朝の光には  
パワーがある!?

## 朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期には、ずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。

体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。



### まんてんくんの朝食レシピ

#### ☆ たっぴり野菜のココット ☆

<材料 2人分>

- ・卵 2個
- ・玉葱 1/4個
- ・人参 1/8本
- ・キャベツ 3枚
- ・ツナ 1/2缶
- ・ｽﾌｨｰｽﾞ 2枚
- ・ケチャップ 大さじ2杯
- ・塩、こしょう 少々

簡単クイックメニューです。ぜひ、作ってみてね!



<作り方>

- ① 玉葱はうす切り、人参とキャベツはせん切りにしておく。
- ② 野菜、ツナ、塩、こしょうをボウルに入れて混ぜる。
- ③ 耐熱のそれぞれの容器に②を入れて、ｽﾌｨｰｽﾞをちぎって入れ、中央をへこませて、卵を割り入れる。黄身に爪楊枝で穴を2~3カ所あける。
- ④ 電子レンジで3~4分加熱する。ケチャップを添えて出来上がり!

### ☆今月のリクエスト献立☆

上内田小と原野谷中のみなさんが考えてくれました。  
お楽しみに!

### ☆郷土料理 これどこだ? ☆



餃子といえばこの県です。  
こんにゃくも特産物です。〇日に登場します。

答えは献立表を見てね

掛川市教育委員会 こども給食課から

## おしらせ

令和2年4月10日の学校給食等の放射能濃度測定の結果は、下記のとおりです。  
『検出せず』・・・放射性物質が存在しない、又は測定器の検出限界値未満でした。  
不明な点等は、こども給食係(TEL25-6777)にお問い合わせください。