食育だより



令和８年
９月号

（毎月19日は食育の日）

徳島市国府小学校

「生活リズム」乱れていませんか？

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せんか？ 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。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よう



①早起きする

家を出る１時間～１時間半前には起きて、支度を始めましょう。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の役割があります。食欲がわか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取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養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。



おすすめ給食レシピ

魚のてりやき風

今月の給食はメルルーサを使いましたが、さわらやホキなどでもよく登場し、子どもたちに大人気のメニューです。ぜひお家でも作ってみてくださいね♪

＜ 材料（４人分） ＞

- 魚 …… ４切（１切約５０g）
- 酒 …… 小さじ２
- 塩 …… 少々
- かたくり粉 …… ４０ｇ
- 揚げ油 …… 適量
- A
  - 濃口しょうゆ …… 大さじ１
  - さとう …… 大さじ１
  - みりん …… 小さじ２
  - 水 …… 小さじ４

＜ 作り方 ＞

① 魚の切り身に酒と塩をふりかけておく。
② Ａの調味料を混ぜ合わせてさっと沸かし、たれを作る。
③ 魚にかたくり粉をまぶし、１８０℃の油で揚げる。
④ 油が切れたら、熱いうちに②のたれをからませる。

魚を揚げるときに、油がはねるときがあるので、やけどに気をつけてくださいね。





1年生
きゅうしょく　おいしいよ！



　給食にも慣れ、配膳にかかる時間も短くなった1年生。みんな給食時間を楽しみにしています。おかわりもして、たくさん食べられるようになってきました。

1年1組
～給食の様子～





1年2組
～給食の様子～





1年3組
～給食の様子～





1年4組
～給食の様子～





一年生のみなさん、給食はどうでしたか？











