

# 給食だより

鹿屋市立南部学校給食センター  
令和5年5月

新年度が始まって、1か月がたちました。子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、疲れもたまってきている時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり生活リズムも乱れやすいので、気をつけましょう。元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、生活リズムをととのえましょう。

## 給食目標 マナーに気をつけて楽しく食事をしよう

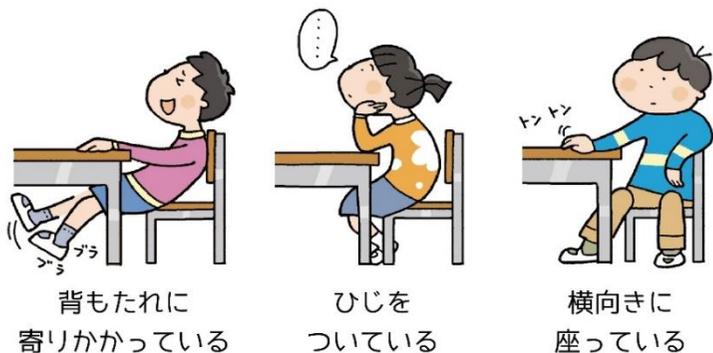
食事マナーは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食事の場が楽しい雰囲気になるようにみんなで工夫しましょう。

### 給食時間の約束



### \*\*\*\*\* こんな姿勢はやめましょう \*\*\*\*\*

普段の食事の姿勢を、ふりかえてみましょう。背中が曲がっていたり、ひじをついたりしていませんか？悪い姿勢は直して、よい姿勢を心がけて座りましょう。



\*\*\*\*\*

### 早寝・早起き・朝ごはんを習慣づけよう



夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調をくずしやすくなります。早寝・早起きで十分な睡眠時間を確保しましょう。また、朝は太陽の光を浴びてしっかりと朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。

### 朝食と朝の太陽の光で体内時計をリセット！

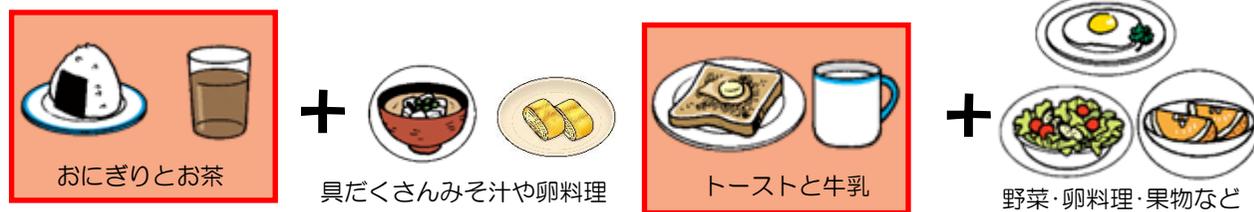


1日は24時間ですが、わたしたち人間の体内時計は24時間より少し長い周期なので、そのままにすると時差ぼけのような状態になってしまいます。このずれは、朝食をとることと朝の太陽の光を浴びることで、リセットできます。

めざせ！  
バランスの良い  
朝ごはん！

### いつもの朝食にプラス1品してみませんか？

子どもたちは学校で勉強に運動にフル活動です。元気に充実した学校生活を送るためにも、朝食をしっかり食べて登校することが大切です。まずは、何か食べさせることが基本ですが、栄養のバランスにも気をつけていただくことでより理想的な朝食となります。



### つくってみよう♪ 朝食レシピ

#### 豆のピザトースト

- ①ケチャップを食パンに薄くぬる。
- ②①の食パンに大豆の水煮と食べやすい大きさに切った玉ねぎをのせて、マヨネーズを少しのせる。
- ③トースターで焼く。

#### じゃこレタス焼きめし

- ①フライパンに、ごま油を熱して、といた卵を炒める。
- ②①にごはんと、ちりめんじゃこ、小口切りにした葉ねぎを入れて、塩、こしょうで味をととのえる。
- ③②にちぎったレタスを加えてさっと炒める。

