

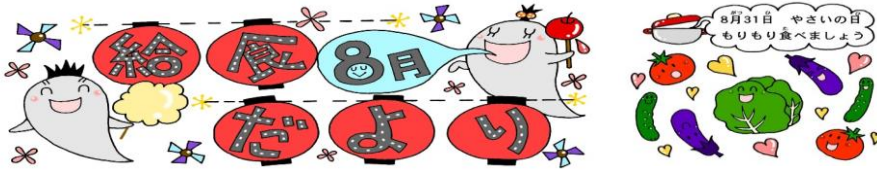


8がつのよていこんだて

千葉大学教育学部附属特別支援学校

2022年 令和4年	こんだてめい			血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー	タンパク質	脂質
8/29 (月)	8月 うまれのみなさん おめでとうございます		○	カレーライス	アーモンドサラダ	ソフールいちご ぎゅうにゅう	689	23.5	21.2
8/30 (火)	ごはん フィッシュバーグ ゴマネーズ	きのこスープ	○	白身魚 ちくわ ベーコン	米麦 マヨネーズ ごま	人参 きゅうり きゃべつ 大根 えのき 玉ねぎ 白菜 小松菜	533	19.0	17.1
8/31 (水)	わかめ ごはん からしあえ	みそしる やさいゼリー	○	わかめ 豚肉 鶏肉 油揚げ とろふ みそ	米麦 油さとう 小麦粉 パン粉 野菜ゼリー	人参 ほうれん草 水菜 白菜 長ねぎ なめこ ごぼう	603	20.4	15.8

基準値 (小)	650	32.5	21.6
基準値 (中)	830	41.5	27.6
基準値 (高)	860	43.0	28.6
月平均値	エネルギー	たんぱく質	脂質
小学部	608	21.0	18.0
中学部・高等部	793	26.7	22.4
中学・高等部 塩分	3.1	小学部 塩分	2.3



夏休みが終わっても、まだまだ暑い日が続いています。子どもたちは夏の暑さの影響で体調をくずしやすくなっているようです。
 早寝・早起きはもちろんのこと、1日3食きちんととって生活のリズムをととのえ、規則正しい学校生活をおくるように心がけましょう。

朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が自覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の動きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。



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。

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しましょう。

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、朝食をとしましょう。

時短で朝食づくり 冷凍野菜を活用しましょう

野菜を冷凍しておくことで、朝食づくりの時間短縮に役立ちます。例えば、青菜はかためにゆでて水気をよく絞り、小わけにして保存袋に入れて冷凍します。キャベツはざく切りにしてさっとゆでるか、生のまま小わけにして保存袋に入れて冷凍します。にんじんは、細切りや薄切りで生のまま、またはゆでてから保存袋に入れて冷凍します。これらの野菜は凍ったままでも加熱調理に使えます。

