



気がつけば1学期も終わろうとしています。昨年と比較すると、気温も高い日が続くこともなく、過ごしやすい日が続いていると思います。夏休みに入ると、生活習慣が乱れがちで規則正しい生活を過ごすことが難しくなる日も多くなるかもしれませんが、朝起きる時間、寝る時間を毎日同じにすると、生活習慣が大きく乱れることは少なくなると思います。早寝・早起き・朝ご飯を心がけて夏休みも元気に過ごしましょう。

栄養教諭のひとりごと-1

槇尾学園に着任して、早3か月がたちました。この3か月で自分自身、子どもたちにいったい何が返せているのだろうと思う日々ですが、まずは、食に興味をもってもらう手立ての一つとして、給食に興味を持ってもらい、苦手な食べ物でも1口食べてもらうことができるよう調理員さんと日々改善しながら、安全でおいしい給食を提供していきたいと思っています。

栄養教諭のひとりごと-2

ある日の給食で「洋風おでん」という献立を提供しました。おでんの具材としてよく使用する、鶏肉、厚揚げ、こんにゃく、じゃがいもの中に、子どもたちが好きなミニウィンナーにカレー粉、チキンコンソメ、しょうゆで味付けをしたものです。大量調理をする上で加減が難しいのが、食材の使用量が多いため、回転釜の火を消した後も余熱で具材に火が通るということです。とくに毎回苦労しているのが「じゃがいも」で、煮崩れしやすいため、じゃがいもの品種としては毎回メーカーを指定しています。この日も、じゃがいもが煮崩れることを想定して、提供時間ぎりぎりに入れ、じゃがいもを入れ

て再沸騰したら、煮崩れ防止のためにごく弱火にして10分。いつもよりじゃがいもが柔らかくなるのが早い？と思いながらすぐに火を消しました。残念ながらこの日は子どもたちが食べるころにはじゃがいもが煮崩れた状態で提供されてしまい、見た目の問題、味付け等の理由からか、前期課程ではいつもより多く残りました。逆に後期課程は、残量も少なく、がんばって？よく食べてくれていました。以前よりこの献立については、ベテランの先生方からは不評で、あえて洋風の味にしなくてもいいのに・・・言われることが多く、夏の暑い時期に少しでも食べやすくなるのではとカレー味にしているのですが、これはあくまでも栄養士側が考えていることであって、それが今の子どもたちの嗜好にあっているのかといわれると違ってきているのかもしれない。また別の日にも、ある先生から、最近キャベツのコンソメ煮に入っているコーンが人参に変更になっているからコーンが苦手な子どもが完食できているということを教えていただきました。確かに献立反省でもコーンが苦手な子どもが多いという声が数年前からあり、昔は喜んで食べていた食材も今の子どもたちにとっては異なる場合もあるため、今の子どもたちの実態を把握しながらの献立作成が必要だと思いました。

栄養教諭のひとりごと-3

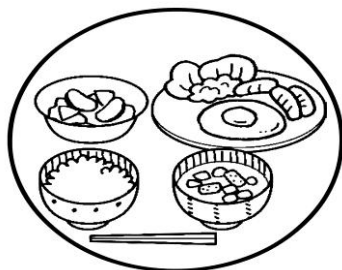
我が家の娘は今年からようやく社会人になり、現在は研修期間中のためホテル住まいをしています。(トータル 4か月間になるようです)食事はもちろん自炊になりますが、ホテルのため調理ができるわけではなく、朝は1合炊きの炊飯器で炊飯したご飯かパックごはん、サラダ、インスタントみそ汁、夜は近くのスーパーで安くなったお弁当を購入しているようです。研修当初は、静かに？研修を受けていたようなのですが、研修を受けている中で、本人の中で納得できないことが度々でてくるようで(例えば研修中に利用するホテルが同じ駅で2か所あるらしいのですが、同じホテルだと駅から近い遠い等の不公平感があるから一定期間で代わるとか、男性は寮があって寮の食事(実費)が朝晩あるのに女性はないとか、夏季休暇はいつから

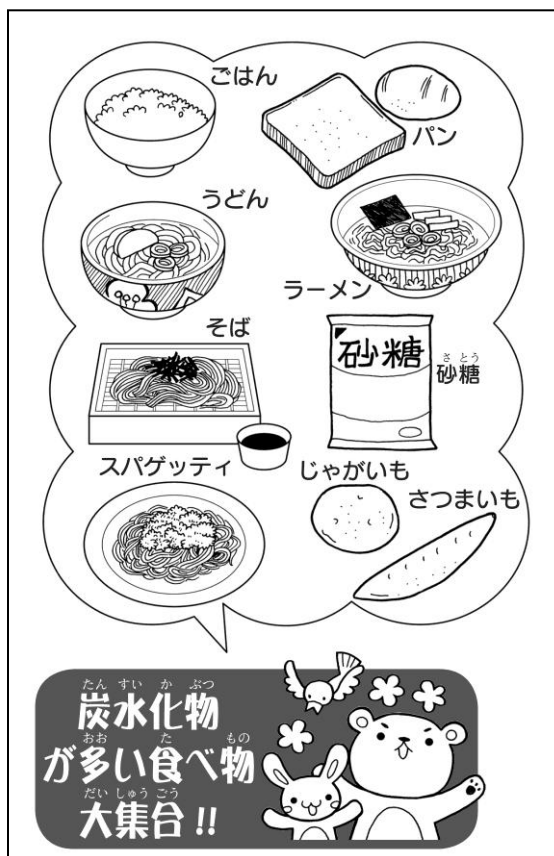
とれるのか^わ分からない等)疑問があればことあるごとに娘^{むすめ}と意見^{いけん}が合う二人^{ふた}で担当^{たんとう}の人に聞き^{ひと}に行っているようなのですが、端^{はた}から見ると単^みなる文句^{もんく}のように見えるため、私^{わたし}からは、「まだ始^{はじ}まったばかりだし、最初^{さいしよ}から文句^{もんく}？を言^いっていると会社^{かいしゃ}の人にあまり良^よく思^{おも}われないよ」とは伝^{つた}えているものの、本人^{ほんにん}は「疑問^{ぎもん}に思^{おも}っていることを聞^きくのが何^{なん}で悪^{わる}いの？」とストレートな回答^{かいとう}で、なんだかなあ…と思^{おも}いながらも、そうやって本人^{ほんにん}なりに納^な得^{とく}いれないことがあ^あったとしても自分^{じぶん}なりに妥協^{たきようてん}点^みを見^みつけながら学^{がく}習^{しゅう}していくしかないのかなと、余計^{よけい}な口出^{くちだ}しはできるだけせず(言^いいたいことは山^{やま}ほどあるのですが)見守^{みまも}るスタンスで日^ひ々^びすごしています。

あさ
朝ごはんをなぜ食べるのでしょうか？



あさ
朝ごはんをなぜ食べるのでしょうか？食^たべなくても平気^{へいき}だし…という人^{ひと}はいませんか？た^たとえば、前^{まえ}の日^ひの夕^{ゆう}食^{しょく}を夜^じ8時^たに食^たべたとしましよう。次^{つぎ}の日^ひの朝^{あさ}ごはんを食^たべないで、お昼^{ひる}ごはんを12時^じに食^たべたとしましよう。夜^{よる}8時^じから次^{つぎ}の日^ひのお昼^{ひる}12時^じまで食^たべないと、なん^{なん}と16時^じ間^{かん}も何^{なに}も食^たべずに過^すごすことにな^なります。16時^じ間^{かん}も体^{からだ}の中^{なか}に何^{なに}も入^{はい}らないとすると、朝^{あさ}から元^{げん}氣^きにす^すごすことはでき^{でき}ません。特^{とく}に頭^{あたま}の中^{なか}にある「脳^{のう}」は、ご^ごはん・パ^ぱン・め^めん類^{るい}・じゃがいも・さつまいも・さ^{たんすい}とうなどの炭^{なか}水^{すい}化^か物^{ぶつ}の中^{なか}にある「ぶ^ぶどう糖^{とう}」というものしか脳^{のう}のエネ^{げん}ルギ^{るぎ}ー源^{げん}として使^{つか}うことができ^{でき}ません。朝^{あさ}、時^じ間^{かん}がな^ないという人^{ひと}も、ご^ごはん、パ^ぱンなどだ^だけでもい^いいので食^たべてから学^{がっ}校^{こう}にくるようにし^しましよう。朝^{ちよう}食^{しょく}を食^たべることで、一^{いち}日^{にち}を元^{げん}氣^きにス^すタートするこ^こともでき^{でき}ますし、運^{うん}動^{どう}や勉^{べん}強^{きやう}もしっ^しかりするこ^ことができますよ。





なぜ睡眠時間が大切なのでしょう？

おうちの人に「早く寝なさい〜」と言われた人はいませんか？ゲームやインターネットなどに夢中になっていると、ついつい寝る時間が遅くなってしまいう人もいるかもしれません。寝ることで身体と心を休めることはもちろん、脳を休める働きもあります。寝ている間に成長ホルモンというものが脳からでて、体や脳の発育を助けています。さらに、寝ている間に、その日に勉強したことを整理して、必要なこと、不必要なことを振り分ける作業をしています。なんと、寝ることで、成績アップにつながるのです。スポーツでもその日の試合などを寝ている間に振り返り、次回に役立てる作業をしているそうです。

寝るということは私たちにとって大切なことです。自分で寝る時間が遅いと感じる人は早めに寝るように心がけて、夏休み期間中も元気に過ごしましょう。

なつやす

夏休みに「あさごはん」をつくってみよう！

あさごはんを食べると…

- ① ^め目で^み見て
^{はな}鼻^{かお}で^か香りを^{かい}かいで
^{した}舌^{あじ}で^{あじ}味わって
^{くち}口^{くち}で^{かむ}かむことで

あたまがうごきだす



- ② ^た食べ物^{もの}を^の飲み^こ込むことで、^い胃^{いえき}から^い胃液^{えき}が^ででる **からだ^{はたら}が働^{はたら}きだす**
^{からだ}身体^{うご}が^{うご}動き^だ出すことで、^{けつりゅう}血^{けつりゅう}流^{けつりゅう}が^よよくなり、**たいおん^{たいおん}があがる**

- ③ ^た食べ物^{もの}が^{からだ}身体^{はい}に入り、^{しょうちよう}小^{しょうちよう}腸^{だいちよう}・大^{だいちよう}腸^{うご}も^だ動き^{うご}出し、**はいべん^{はいべん}をうながす**

あさごはんは、^ね寝^{のう}ていた^{のう}脳^{からだ}・身^{うご}体を^{もと}動か^{もと}かす元^{もと}になります

朝ごはんを食べて
エネルギー補給
イキイキ運動！
スラスラ勉強！



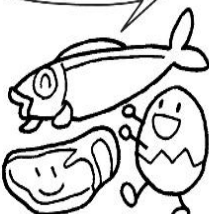
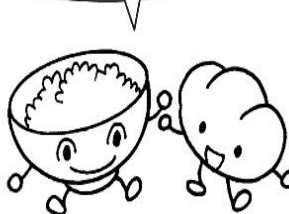
朝ごはんを食べよう ①～④がそろった食事をしな！

- ① ^{ちから}パワーの^{しゅしよく}源・主^{しゅしよく}食
ごはん、パン、めん類、
シリアルなど

- ② ^{きんにく}筋肉^ちや^ち血^ちの^{しゅさい}源・主^{しゅさい}菜
目玉焼き、焼き魚、
ハムステーキなど

- ③ ^{からだ}体の^{ちやうし}調子^{ちやうし}をととのえる・副^{ふくさい}菜
野菜サラダ、おひたし、
果物など

- ④ ^{しるもの}汁物・飲^のみ物^{もの}
みそ汁、スープ、牛乳
など



火^ひを使^{つか}わず、オーブントースターでかんたんにできます。ぜひ一度^{いちど}作^{つく}ってみてくださいね。

- ・ **おにぎり** (パワーのもと)
- ・ **ココットでたまごやき** (たまご→からだのもと、ウィンナー→からだのもと)
やさい→ちょうしをととのえるもと)
- ・ **やさいりいみそしる** (ちょうしをととのえるもと)
- ・ **チョコチップカップケーキ** (パワーのもと)

「ココットでたまごやき」

- ① 「たまご」をわってココットざらにいれる。→「て」をすぐにあらいましょう。
- ② 「ウィンナー」(1ぽん) をココットざらにいれる。
- ③ 「れいとうやさい」をココットざらにいれる。
- ④ しおを「たまご」にパラパラとかける。
- ⑤ オーブントースターで 160 ど 15 ふんやく。

「チョコチップカップケーキ」

- ① 「ホットケーキミックス」を 1 人につき、こさじ 2 はい かみコップにいれる。
- ② 「ぎゅうにゅう」を 1 人につき、こさじ 2 はい ①にいれる。
- ③ 「あぶら」を 1 人につき、こさじ 0.5 (はんぶん) ①にいれる。
- ④ 「チョコレートシロップ」を 1 人につき、こさじ 1 ①にいれる。
- ⑤ スプーンでよくまぜる。
- ⑥ スプーンでアルミカップにわける。
- ⑦ チョコチップをパラパラうえにふる。(ひとり 5 つぶくらい)
- ⑧ オーブントースター 140 ど 5 ふん→160 ど 3 ふん やく。

「おにぎり」

- ① ラップにごはんをのせる。このみにおうじてふりかけなど・・・
- ② おにぎりをにぎる。

「やさしいみそしる」

- ① れいとうやさいをカップに入れる。
- ② 「みそしるのもと」を入れる。
- ③ ゆをそそぎ、まぜる。



～できあがり～

