

ランチタイム

県立播磨
特別支援学校
令和4年度
4月号



新しい1年が始まりますね。新入生は、環境が変わり、期待や、やる気に満ちている反面、知らず知らずのうちに、ストレスや疲れをためやすい時期です。元気に学校生活を送れるように1日3回の食事と、睡眠をきちんと取る習慣をつけましょう！

食育だより『ランチタイム』では、食に関する知識・意識してほしい内容をテーマとしてあげて、毎月発行しています。生徒だけが対象ではなく、家庭や多くの方が興味関心を持ち、食育につなげてほしいと思います。

正しい食習慣を身につけよう！

成長期に正しい食習慣を身につけることは、健康な体をつくるだけでなく、心も安定して過ごすことにもつながります。しっかり食育を学び、社会で自立できる力を身につけましょう！

◆早寝早起き・朝ごはんで生活リズムを整えましょう！

・朝ごはんは大切なエネルギー源です。集中して学習するためにきちんと食べましょう。また、できる人は、朝ごはんを自分で用意しましょう。

◆食べ物を大切にし、食べられることに感謝しましょう！

・生産者や調理をする人、食材の命をいただくことなどに感謝の気持ちを持つように『いただきます』『ごちそうさま』のあいさつは忘れずに！マスクを外している時は、心の中であいさつしましょう。



朝ごはんおすすめのレシピ ～レンジで蒸しパン！～

材料《紙コップ4個分》

- ・ホットケーキミックス・・・150g
- ・牛乳・・・100ml
- ・卵・・・1個
- ・プチトマト・・・4個
- ・ウインナー・・・2本
- ・コーン（冷凍）・・・10g
- ・ピザ用チーズ・・・10g

作り方

- プチトマトは半分、ウインナーは薄めに輪切りする。
- ① ボールに卵、牛乳、ホットケーキミックスを入れ、泡だて器で混ぜる。
 - ② (2) にウインナー、コーン、チーズを入れ、さらに混ぜる。
 - ③ 紙コップに(3)の生地を入れ、プチトマトをのせる。
 - ④ 電子レンジ500Wで1分20秒加熱する。
 - ⑤ 竹串をさして、生地がつかなければでき上がり。
- ※生地がついてくる場合は、様子をみながら加熱してください。

4月食育目標

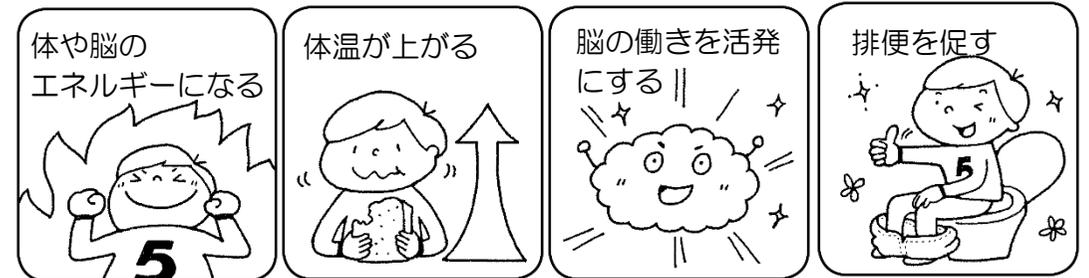
普通科・職業科：時間をみて食べましょう
就業技術科：バランスのよい食事について考えよう



毎日、朝食を食べよう！！

しっかり朝ごはんを食べることで、脳や身体にスイッチが入ります。体温があがり、身体の動きが活発になり、集中力アップにつながります。

朝ごはんの効果



朝食をぬくとどうなるの？



朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけでなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。脂肪をためやすい体になってしまいます。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。

朝ごはんを食べるための工夫

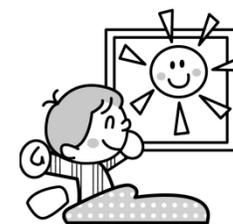
・夕食は寝る2時間前までにすませる



・寝る前にお菓子を食べたり、夜ふかししたりしない



・朝起きたら日の光を浴びる



・日中は元気に身体を動かす

