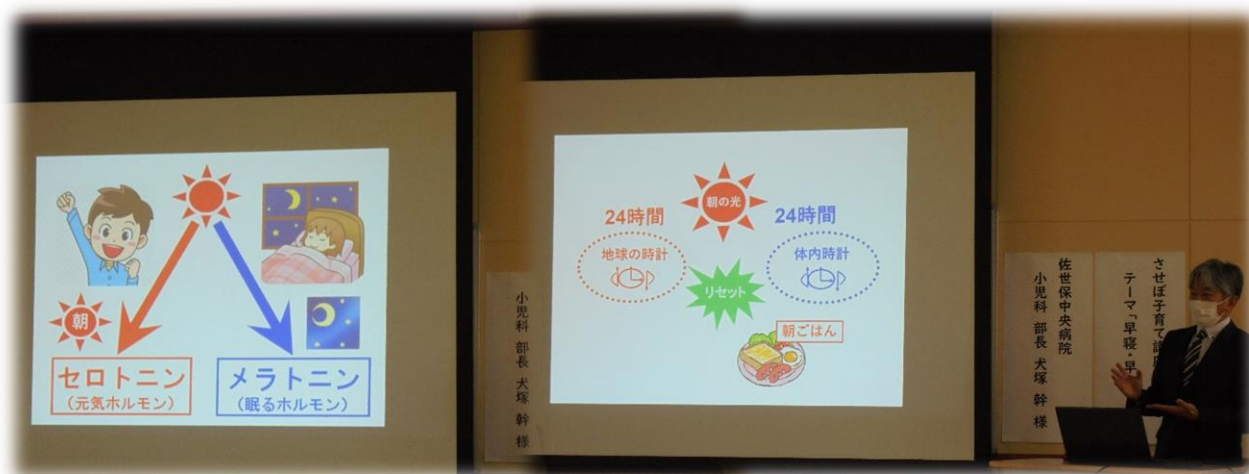




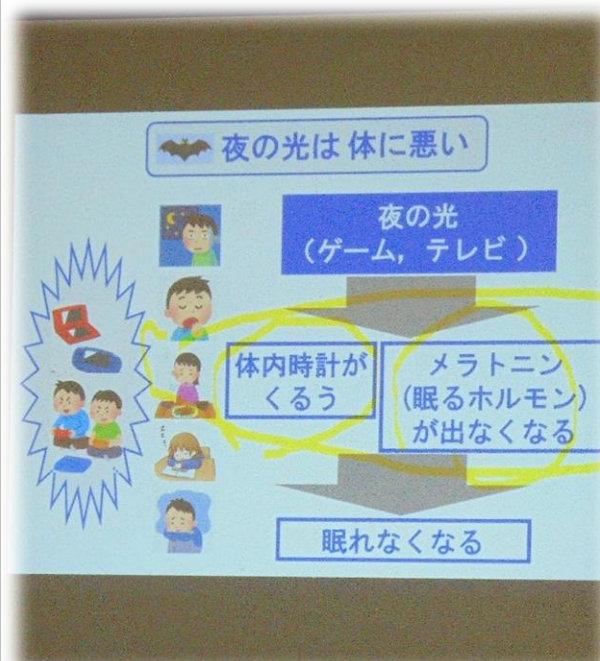
R6年3月5日
浅子小中学校
児童生徒数配布

すいみんじかん
じゅうぶんな 睡眠時間 しっかり とれていますか？



せんじつ ぜんきかてい ほごしゃさま たいしゅう
先日、前期課程の保護者様を対象
に、佐世保中央病院の犬塚幹先生を
お招きし、睡眠についてお話をし
ていただきました。心も体も成長するた
めには、睡眠は成長に合った時間を確保
する必要があります。もちろん、身長
の伸びにも、とても影響があります。

すいみんじかん かくほ
睡眠時間を確保するために、どうし
たらよいか、自分の生活習慣を見直して
みましょう。



きゅうしよく しせい
給食 姿勢よく よくかんで いざという時は・・・？

た もの た とき しせい た
食べ物を食べる時、どんな姿勢で食べていま
すか？何回ぐらいかんで食べていますか？朝の
じかん はなし
時間にお話したように、のどはせまいため、
しせい
姿勢よく、よくかんで食べないと、食べ物が詰ま
ります。十分に気を付けて食べましょう。

また、もし誰かが倒れた時、みなさんはどうし
ますか？そのような時は、職員室に行き、ほか
の先生を呼びましょう。また、「AEDを持ってき
て！」と頼まれる場合もあるかもしれません。
AED の場所も確認しておきましょう。



保護者様

学校下のけが等で病院受診をした場合、災害給付金制度
の申請ができます。申請がお済みでないご家庭がありました
ら、お早めにご提出ください。

なお、給付の対象は学校管理下での負傷で、**治療するまで
にかかった総医療費(調剤費を含む)が5,000円以上(窓
口支払いで1,500円以上)の場合が対象となります。**(整骨
院は窓口支払い5,000円以上) ご不明な点等ございましたら、遠慮なく学校までご連絡ください。

TEL:68-2052 担当:高橋



うらもみてね



まずは、簡単な食事から朝食を食べる習慣を身につけてみましょう

STEP 1



りんご・ヨーグルト

STEP 2



おにぎり・具たくさん味噌汁

STEP 3



ごはん・具たくさんみそ汁
納豆・ほうれん草のお浸し

STEP 1 食べる習慣がない場合は、「果物」や「乳製品」のみなど、簡単なものから朝食づくりや朝食を食べることに、挑戦してみましょう。

STEP 2・3 「主食」と「主菜」をそろえるなどステップアップし、バランスも意識してみましょう。

※毎日朝ご飯を食べている方は、メニューの参考にしてください。



★朝ごはんメニューのヒント★



主食

ごはん：そうすい・おかゆ・チャーハン・ピラフ・リゾット・〇〇丼・
〇〇ごはん・オムライス・おにぎり
パン：フレンチトースト・〇〇トースト・チーズ焼き・サンドイッチ・
ホットドック
めん：そうめん・うどん・グラタン・パスタ
その他：蒸しパン・オートミール



主菜

肉のおかず：蒸し鶏サラダ・揚げ鶏・鶏肉煮・とりつくね、ゆで豚、肉野菜炒め・
野菜の肉巻き・パンバーグ・肉詰め（ピーマン・しいたけ）・
シュウマイ・ぎょうざ
魚のおかず：鮭のホイル焼き・すり身焼き・魚のムニエル・魚のパン粉焼き・
ちくわのおかず
卵のおかず：オムレツ・卵焼き・スクランブルエッグ・目玉焼き・キッシュ・
グラタン
豆腐のおかず：豆腐ハンバーグ・炒り豆腐・豆腐のふんわり揚げ・豆腐のチヂミ・
冷ややっこアレンジ・マーボー豆腐・肉豆腐・キッシュ・グラタン



副菜

みそ汁・スープ・サラダ・和え物・酢漬物（マリネ）・ナムル・酢の物・
煮物・煮びたし・生春巻き・炒め物（ソテー）・きんぴら・
しらたきを使った冷麺・野菜コロッケ・フルーツ白玉



複合料理

サンドイッチ・ホットドック・タコス・バーガー（パン・ライス）・
ガレット・団子汁・そうめん・うどん・パスタのアレンジ・丼・カレー・
カレードリア・チャーハン・オムライス・ライスピザ・ピザトースト・
パンケーキ・ココット・お好み焼き

佐世保市 保健福祉部 健康づくり課
〒857-0042 佐世保市高砂町5-1
(電話) 24-1111
(佐世保市ホームページ) させば★みんなの食育ひろば

佐世保市ホームページ内にて
食育について掲載しています
のでぜひご覧ください！



令和4年度 ヘルシークッキングコンテスト

テーマ

「忙しい朝に手軽に作れる一品料理」

趣旨

家族そろっての食事や毎日朝ご飯を食べることなど、家庭で基本的な食習慣を身につけることを目指し、毎年ヘルシークッキングコンテストを開催しています。

「佐世保市食育に関するアンケート調査」（令和2年度実施）によると、20歳代の10人に1人は、朝食を「全く食べない」ということが分かり、小児においても、朝食の欠食率0%（第3次佐世保市食育推進計画の目標値）が達成できていない状況でした。

そこで、毎日朝ご飯を食べる習慣を身につけることを目指し、「忙しい朝に手軽に作れる一品料理」を募集しました。

朝ごはんを食べる習慣を身につけ、朝ごはんでも「主食・主菜・副菜」のそろったメニューにできるよう、入賞作品及びご応募いただいたメニューを紹介します。



募集部門

主食部門…



力や体温になる
エネルギー食品

ごはん・パン・
めん類を食材と
した一品

主菜部門…



体の筋肉や血液
をつくる食品

主に肉・魚介類・
大豆製品・卵を食材
とした一品

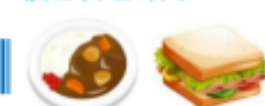
副菜部門…



体の代謝を円滑に
する食品

主に野菜・きのこ・
海藻などを材料と
した一品
(小鉢や汁物)

複合料理部門



主食・主菜・副菜
を一皿でとることが
できる一品

主食・主菜・副菜のそろった献立（例）



★複合料理の基準★

- ①主食（ごはん、パン、めん類など）が使われている。
- ②主菜（肉、魚、大豆製品、卵など）が使われている。
- ③副菜（野菜、きのこ、海藻など）の重量が
70g以上あること。

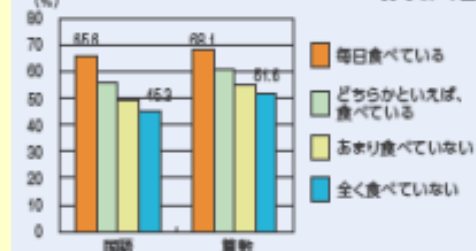
朝ごはん、毎日ちゃんとスイッチを入れましょう

ごはんなどの主食を食べると脳のエネルギー源になるブドウ糖となって、朝から勉強や仕事に集中できます。幼児や中学生、成人を対象とした研究では、朝食を食べる人は、睡眠の質がよい人が多いことや不眠傾向の人が少ないことが報告されています。

また、小学生を対象とした研究では、朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して、学力が高いことが報告されています。



朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係
【小学校6年生】



資料：文部科学省 「全国学力・学習状況調査」
平成31（令和元）年度