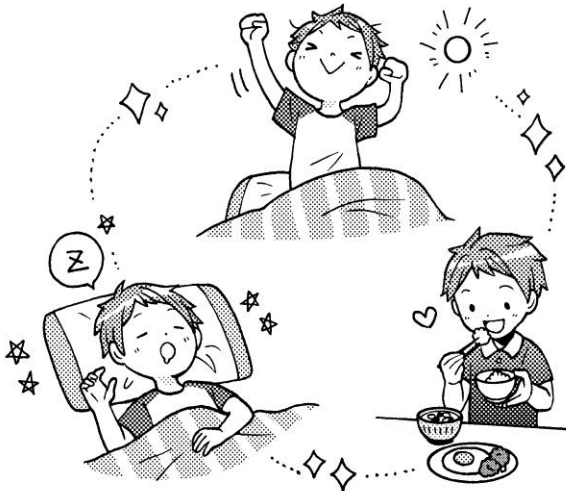


給食だより 8月

令和2年7月30日
 文京区立小日向台町小学校
 校長 田中 純一
 栄養士 山川 久美子

生活リズムをととのえよう!

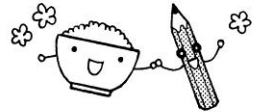


わたしたちの体内時計は、朝起きて日光を浴びたり、きちんと朝ごはんを食べたりすることで、24時間に調整されるといわれます。朝ごはんを毎日食べる人は体力・学力が高いというデータもあります。

また、睡眠には、脳や体を成長させる働きがあるので、早寝をして、十分な睡眠時間をとるようにします。

元気に毎日を送るためには、早起き・早寝をして、朝ごはんをきちんと食べることが大切です。

Data に見る食育 ▶▶▶ 朝ごはんと学力の関係は？

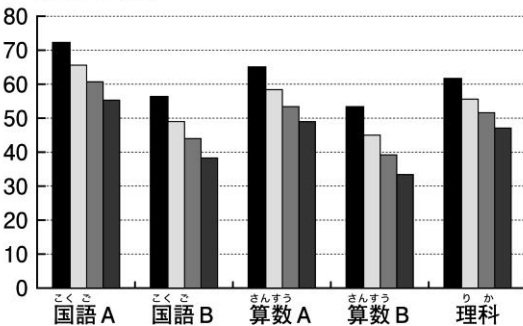


朝食摂取と学力調査の正答率の関係

■ 毎日食べている □ どちらかという食べている ■ あまり食べていない ■ 全く食べていない

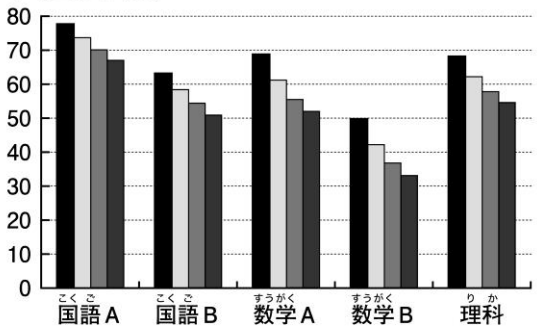
【小学校】

平均正答率 (%)



【中学校】

平均正答率 (%)



朝ごはんを毎日食べると答えた人の方が、学力調査の正答率が高い傾向にあります。朝ごはんは体を自覚めさせる大切な食事です。しっかり朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。

出典：文部科学省「平成30年度 全国学力・学習状況調査」

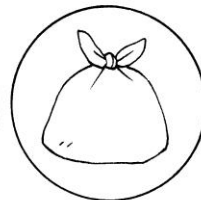
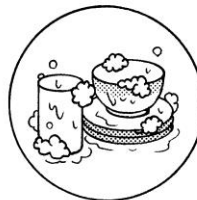
できることから始めよう 家庭の仕事

家庭の仕事には次のようにさまざまなものがあります。

- ・ 買い物をする
- ・ 食事をつくる
- ・ 使った食器や調理器具を片づける
- ・ ごみを分別して捨てる

自分にできる家庭の仕事を見つけて、実行していきましよう。家族と周りの人と協力し合い、支え合って生活していくことが、自立につながっていきます。

また、実行した家庭の仕事をふり取り、さらによりよい方法を考えて工夫しながら、家族と協力して続けていくことが大切です。



©少年写真新聞社2020

スパイシーポテト（7月の献立で好評でした！）

《材料 4人分》

じゃがいも（1.5 cm 角切り） 1個
乾燥大豆 32g 片栗粉 適量
揚げ油 適量 塩 少々
こしょう 少々 カレー粉 少々
パプリカ 少々 チリパウダー 少々

《作り方》

- ① じゃがいもは切って水にさらしておく。
- ② 大豆は水につけておき（一晩水につけたまま冷蔵庫にいらておく
とよい）、食べられる固さくらいまで下ゆでする。
- ③ じゃがいもをカリっとするまで揚げる。
- ④ ②の大豆に片栗粉をまぶしてカリっとするまで油で揚げる。
塩～チリパウダーまで混ぜて、揚げたじゃがいもと大豆にまぶし
て和える。

☆チリパウダーなどはお好みで調節してください。

今月旬の食材 / 8月

野菜 / きゅうり、トマト、なす、ピーマン、かぼちゃ、おくら
ゴーヤ、みょうが、あしたば、えだまめ

果物 / 桃、マンゴー、ぶどう、マスカット、なし、パイナップル

魚介 / あなご、タチウオ、かわはぎ、きす、かんぱち