



都立小金井特別支援学校
校長 石田 節恵
栄養士 高野 美幸

新学期が始まり、1か月が経ちました。新しい環境にも慣れて、子供たちが毎日笑顔で登校する様子が見られます。5月は、疲れから体調を崩したり、生活リズムに乱れが生じたりしやすくなる時期です。元気に過ごせるよう、早寝・早起き・朝ごはんといった規則正しい生活を心がけていただきます。



朝ごはんを食べて、体のスイッチをONにしましょう！

- ① **脳の目覚ましスイッチ**
ごはんやパンなどの炭水化物は、脳のエネルギーとなるブドウ糖の値を上昇させ、脳の活動をアップさせます。
- ② **体の目覚ましスイッチ**
ごはんを食べると、体温が上昇して血流がよくなります。ごはんをよく噛むことで脳や胃腸も刺激されます。
- ③ **体の調子を整えるスイッチ**
野菜やくだものは、ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含み、目覚めた体の調子を整えます。



無理なく朝食を食べるために

時間がない・食欲がないという人は、簡単に食べられる牛乳やくだものなどホップから始めてみましょう。次に手軽に用意できるステップに。時間がある日はジャンプに挑戦！



Let's cook!

給食メニューを作ってみよう！

さばのカレー風味焼き (4人分)

- | | |
|-----------|-------------------------|
| さば切身 4切 | ① さばに塩で下味をつける |
| 塩 ひとつまみ | ② ①にカレー粉をまぶす |
| カレー粉 小さじ1 | ③ ②に薄力粉を薄くまぶし、油を少量吹き付ける |
| 薄力粉 少々 | ④ 焼く |
| なたね油 少々 | |

③の工程は、省いても大丈夫です。カレー粉の風味で薄味でも満足感があります。

