



# 給食だより 臨時特別号 水戸市教育委員会

新型コロナウイルス感染症拡大を防止するための臨時休業が続いています。みなさんは、家でどのように過ごしていますか？学校が再開されたときに、楽しい学校生活が送れるよう、今から『早ね早起き朝ごはん』で生活リズムを整えましょう。

## あさ 朝ごはんは、1日を元気に過ごすエネルギー！

脳や体は、わたしたちが眠っている間も動き続けているので、朝起きたときにはエネルギーが少なくなっています。このエネルギーを補給するためには、『朝ごはんをしっかり食べる』ことが大切です。



### あさ た 朝ごはんを食べると...



#### しゅうちゅうりょく きおくりょく あ 集中力や記憶力が上がる



★ 脳が自覚めて、頭がスッキリとして集中力も記憶力もアップする！

#### たいおん あ 体温が上がる



★ 体に血液がまわり、体温が上がり、元気に体を動かすことができる！

#### べん で 便(うんち)が出る

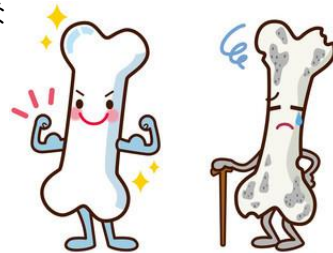


★ 胃や腸が自覚めて、便(うんち)が出やすくなる！

## ぎゅうにゅう の 牛乳を飲んでいきますか？



給食に毎日登場しているものがあります。それは何でしょう？正解は、『牛乳』です。なぜ、毎日登場するのでしょうか。みなさんが成長するために必要な歯や骨をつくる『カルシウム』が、たくさん含まれているからです。成長期のみなさんにとって、今が骨をつくる大切な時期です。今は、給食が無いので、家で食事するとき、おやつを食べるとき、水分補給をするときに、毎日コップ1杯の牛乳を飲むようにしてみましょう。



## つく 作ってみよう！ かんたん朝ごはん

【料理をする前の約束事】

きちんと手を洗いましょう！

### かんたんピザトースト

【作り方】

【材料】(1人分)

- |          |     |        |     |
|----------|-----|--------|-----|
| ・食パン     | 1枚  | ・たまねぎ  | 10g |
| ・ケチャップ   | 10g | ・ピーマン  | 5g  |
| ・スライスチーズ | 1枚  | ・赤パプリカ | 5g  |
| ・スライスハム  | 1枚  | ・しめじ   | 5g  |

- 1 たまねぎは薄切り、ピーマンと赤パプリカは千切り、しめじは右づきを取って小房に分ける。
- 2 食パンにケチャップをぬり、ハム、チーズ、野菜をのせて、トースターで焼く。

お家の人と一緒に作ってみてね！



★ツナやゆでたまご、コーンなど、家庭にある材料でアレンジもしてみてね！