

きゅうしょくだより

令和4年9月1日
墨田区立二葉小学校
校長 山崎 隆

ながかつやすお がっこうせいかつ はじ しゅうちゅう べんきょう
長かった夏休みも終わり、学校生活が始まりました。集中して勉強をし
たり、元気に運動したりするためには、生活のリズムを整えることが大切で
す。『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけ、毎日を笑顔で過ごせるとよいです
ね。

あさ いちにち 朝ごはんはでハッピーな一日

あさ りそう しゅしょく ふくさい
朝ごはんの理想は『主食・副菜・
汁物』です。

いそが しよよく
忙しかったり食欲がないとき
は、頭と体のエネルギーになる
主食(ご飯・パン)、体を作るたん
ぱく質(魚、肉、卵)を主にと
るとよいでしょう。

あさ いちにち げんき かつどう
朝ごはんは一日を元気に活動し、
健康的な生活リズムを作り出して
いくためにとても大切な食事です。

あさ
朝ごはんを食べると



なつやす よ ふ あさねぼう しゅうかん っ ひと はやねはやお
夏休みに夜更かし、朝寝坊の習慣が付いてしまった人も、早寝早起きと
あさ せいかつ
朝ごはん、よい生活リズムにリセットしましょう。

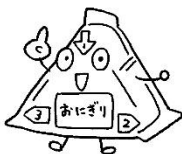
に 似ているけれど全然違う

しょうひ きげん
消費期限

しょうみ きげん
賞味期限

しょうひ きげん
消費期限

品質の劣化が早い食品に
表示される「安全に食べら
れる期限」。期限をすぎた
場合は、食べない方がよい
でしょう。



しょうみ きげん
賞味期限

品質の劣化が比較的遅い
食品に表示される「おいし
く食べられる期限」。期限を
すぎてもすぐに食べられな
くなるわけではありません。



しょうひ きげん しょうみ きげん みかいふう じょうたい さだ ほうほう ほぞん ばあい きげん
※消費期限や賞味期限は未開封の状態です。一度開封したら早めに食べましょう。

β-カロテンは、緑黄色野菜や果物などの、主に植物性食品に含まれています。体内に吸収されると、必要に応じてビタミンAに変化し、皮膚の粘膜を形成するのを助け、肌の角質化を防ぐ作用があります。また、体の老化を防ぐ抗酸化作用や、免疫力を高める働きもあります。

★効率よく摂るためのポイント★

油と一緒に摂って

吸収率アップ!



カロテンは、油と一緒にとると体内に吸収されやすくなります。和え物にするときには、油分の多いごまやピーナッツなどと和えたり、ドレッシングで味付けをするのがよいでしょう。

★β-カロテンを多く含む野菜★

= 緑黄色野菜

大根の葉



370 μg

にんじん



730 μg

かぼちゃ



330 μg

ほうれんそう



450 μg

小松菜



260 μg

※ゆで野菜 100g 当たり

♪作ってみよう♪

「かぼちゃのお月見団子」

～満月のような黄色いおだんご～

今年の十五夜は

9月10日だよ



材料	中学年4人分	作り方
白玉粉	80g	①かぼちゃは皮と種を除いて、やわらかく蒸してつぶす。 ②白玉粉と上新粉を合わせ、水を加えてよくこねる。 ③②に①を加えて、更にこねる。(固さを調節する) ④一人2つずつになるように丸め、お湯で茹で、水にさらす。 ⑤きなこを炒って、冷めたらさとうと合わせておく。 ⑥ゆでた団子に⑤をかける。
水	80g	
かぼちゃ	100g	
上新粉	32g	
きなこ	30g	
さとう	20g	

