

給食だより 5月

新年度が始まり1か月がたちました。新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃でしょう。

みなさんは、毎日きちんと朝ごはんを食べていますか？ 元気に1日をすごすためには朝ごはんが大切です。朝ごはんを食べることで、生活リズムもとのいますので、しっかり食べて、元気な毎日を送りましょう。

脳のエネルギーになる

朝食を食べて元気にすごそう！

体が目覚める



体温が上がる

排便を促す

血流がよくなる

朝ごはんを食べると体温が上がり、体全体が目覚めて元気に活動することができます。脳の活動に必要なエネルギーであるブドウ糖も補給され、集中力が高まります。また、よくかんで食べることで脳や消化器官も目覚め、朝の排便にもつながります。規則正しい生活を送るためにも、朝ごはんは欠かせません。

朝ごはんをおいしく食べるためには...

早起きをする



早く起きると時間に余裕ができ、おなかすきます。

時間を決める



同じ時間に食べると、次第に習慣になります。

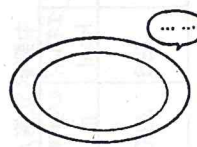
夜食は食べない



夜遅くに食べると、朝に食欲がわかきません。

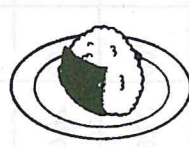
朝ごはん何を食べていますか？

何も食べていない



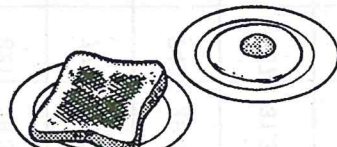
30分早く起きて、バナナ、おにぎり、トーストなど、少しでも食べてみましょう。

主食のみ



みそ汁やサラダ、ヨーグルトなど一品食べるものを増やしてみましょう。

主食と主菜



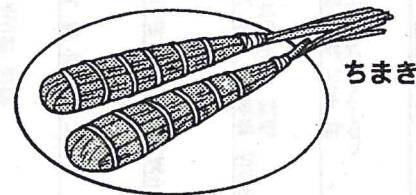
野菜のおかずを足して、栄養バランスのとれた朝ごはんを目指しましょう。

牛乳や乳製品を毎日とって 丈夫な骨をつくろう

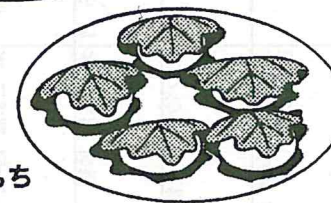


体が大きく成長する小・中学生の時期は、丈夫な骨をつくるために、カルシウムが多く必要になります。この時期はカルシウムが骨に蓄えられる時期ともいわれています。子どもの時にきちんとカルシウムをとることで、おとなになった時に骨折や骨粗しょう症を防ぐことができます。カルシウムの吸収率がよい牛乳や乳製品を毎日とるように心がけましょう。

5月5日は端午の節句



ちまき



かしわもち

今が旬 グリンピース

グリンピースはえんどうの若い実です。ビタミンB群や炭水化物、たんぱく質が含まれています。缶詰や冷凍食品などで1年中出回っていますが、旬は今の時期です。新鮮なものは香りも甘みも格別です。ゆで立てのグリンピースをぜひ味わってみましょう。



食事の前に石けんで しっかり手を洗おう！



手洗いをきちんとすることで、かぜや食中毒を防げます

保護者のみなさまへ

朝ごはんは大切な食事です

子どもたちは、午前中から勉強や運動でエネルギーをたくさん使います。朝ごはんを食べないと授業に集中できず、体を動かす元気が出ません。また、お子さんの食欲がないようであれば、早めに寝て早く起きるようにすると、おなかすきやすくなります。まずは「食べること」が習慣になるように促しましょう。

