



新緑が美しい5月ですが、日中は日差しが強く汗ばむほどの日もあります。急な気温変化もありますので、こまめな水分補給や服装の調整が必要です。また、新生活の疲れが出てくる時期でもあります。食事と睡眠をしっかりとりバランスのよい生活を送りましょう。

1日を元気にスタート!! 「早寝・早起き・朝ごはん」

朝ごはんを食べずに登校して、おなかですぐに勉強や運動に集中できずにボーッとしてしまったり、イライラしたりしたことはありませんか? 朝ごはんは、眠っていた脳や体を目覚めさせ、生活リズムを整えてくれる大切な食事です。

早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

こんな人はいませんか?

食べる時間がありません。

20~30分早く起きるようにしましょう。そのためには前日の夜に早く寝ることが大切です。

おなかですいてなくて、食べられません。

前日の夜遅くに、何が食べていませんか? 夕飯は、なるべく寝る2時間前までに済ませ、夜食はひかえましょう。

朝ごはんが用意されていません。

台所や冷蔵庫にあるものから、3つのグループを考えてバランス良く食べるようにしましょう。

ごはん + パン + シリアル

おもにエネルギーのもとになる食品

納豆 + 牛乳 + 卵 + ハム

おもに体をつくるもとになる食品

野菜 + 果物

おもに体の調子を整えるもとになる食品

〔5月のこんだてから〕

2日：端午の節句

おこわを作り、健やかな成長をお祝いします。



17日：チリンドロン

チリンドロンとは、スペインの料理で、「トランプ遊び」という意味です。トランプを散りばめたようなきれいな彩りです。



30日：アンデスメロン

作って安心、売って安心、買って安心な「アンシンデス」を縮めて「アンデスメロン」と呼ばれているそうです。

食育で身に付けること

- ・食べ物を大事にする感謝の気持ちを育てる。
- ・好き嫌いしないで栄養バランスよく食べること。
- ・食事のマナーなどの社会性
- ・食事の重要性や心身の健康
- ・安全や品質などの食品を選択する能力
- ・地域の産物や歴史など食文化の理解など

成長期の子どもに対する食育は、子どもたちが一生涯にわたって健やかに生きていくことができるよう、その基礎をつくるために行われるものです。子どもの頃に身に付いた食習慣を大人になってから改めることはとても困難です。生活習慣病の予防は子どもの頃の食生活から。幸せで楽しい食卓を囲むことで、日本の未来を元気にしましょう!

(文科省 HP より)

4月の献立で人気だったメニューベスト3

第1位

きなこ揚げパン

外はサクッと中はふんわり揚がった揚げパン。甘すぎないきなこがたっぷりかかっています。

第2位

カレーライス

辛さを低学年と高学年で分けて作っています。1年生もよく食べていました。

第3位

いかのかりんとう揚げ

開一小的調理員さんは、揚げ物がとても上手です。カリッと揚がったいかに甘辛いタレが絡めてあります。