

給食だより



『早ね 早起き
あさごはん』
シンボルマーク



新緑が目には鮮やかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも少しずつ慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？

朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみしましょう。



生活リズムを整えるためのポイント

<p>お起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
---------------------	---	-------------------	----------------------	--

5月の給食目標

手をきれいに洗おう！

手はいろいろなものに触れるので、ほこりなどのほかに食中毒の原因にもなる細菌やウイルスなどがついています。細菌などは目に見えないので、汚れていないように見えても手を洗う必要があります。手洗いの後に髪の毛や服を触ったら、効果がありません。石けんできれいに手洗いをした後は、清潔なハンカチで手をふくようにしましょう。



今月の旬の食材

- 新じゃがいも
- キャベツ
- たけのこ
- メロン
- さわら
- 新たまねぎ
- 新ごぼう
- グリーンピース
- かつお



5月の献立紹介

- 9日(木)：ピースごはん
今の時期しか食べられない、生のグリーンピースを使います。
- 15日(水)：静岡県の料理
静岡県は全国屈指のカツオの漁獲量を誇ります。給食では、青のりの風味で磯の香り豊かな「かつおの磯揚げ」を作ります。



元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日(まいにち)を元気(げんき)に過ごすためには、食事(しょくじ)と睡眠(すいみん)をしっかり(しっかりと)とることが基本(きほん)です。特に(とくに)1日(いちにち)の始まり(はじ)の食事(しょくじ)である「朝ごはん(あさごはん)」は、眠(ねむ)っていた脳(のう)と体(からだ)を目覚め(めざま)させ、活動(かつどう)を始める(はじ)ためのエネルギー(エネルギー)になるとともに、規則(きそく)正しい(ただしい)生活(せいかつ)リズム(リズム)を整(ととの)えるなど、重要(じゅうよう)な役割(やくわり)を果た(は)しています。

朝ごはんの効果



栄養(えいよう)バランス(ばらんす)も意識(いしき)しましょう



朝ごはん(あさごはん)には、どんな(どんな)ものを食(た)べていますか?何か(なにか)と忙しい(いそ)朝(あさ)ですが、ご飯(ごはん)やパン(ぱん)などの主食(しゅしよく)に、野菜(やさい)たっぷり(たっぴり)の汁物(じゆもの)や肉(にく)・魚(さかな)・卵(たまご)・大豆(だいず)のおかず(おかず)という組み合わせ(くみあわせ)を意識(いしき)すると、栄養(えいよう)バランス(ばらんす)が整(ととの)いやすくなります。さらに(さらに)、手軽(てがる)にとれる果物(くだもの)や牛乳(ぎゅうにゅう)・乳製品(にゅうせいひん)をプラス(プラス)するのもおすすめ(おすすめ)です。朝ごはん(あさごはん)を食(た)べる習慣(じゅうかん)がない(ない)人は、何か(なにか)1品(ひつぽう)でも食(た)べること(こと)から始(はじ)めてみましょう。



朝ごはん(あさごはん)ステップアップ(すてっぷあっぷ) 1・2・3



栄養(えいよう)バランス(ばらんす)の整(ととの)った朝ごはん(あさごはん)がよいとはわかっていても、毎朝(まいあさ)きっちり(きっちり)と準備(じゆんび)するのは難(むずかしい)いものです。夕食(ゆじゆう)の残り(のこり)や冷凍(れいとう)野菜(やさい)を活用(かっくよう)して理想(りゆうせう)の朝ごはん(あさごはん)に近(ちか)づけるような工夫(くわふ)をしてみましょう。

悩み(なや)別(べつ)・朝ごはん(あさごはん)をおいしく食(た)べるためのポイント(ぽいんと)

! 食(た)べる時間(じかん)がありません

…まずは(まずは)がんば(がんば)って20~30分(ぶん)ほど早く(はや)起き(おき)ましょう。早起(はやお)きをして朝(あさ)の光(ひかり)を浴(あ)び、日中(にっちゆう)は元気(げんき)に活動(かつどう)することで、寝(ね)つきもよくなり早寝(はやね)・早起(はやお)きの習慣(じゅうかん)が身(み)に付(つ)きます。



! おなか(なか)がすいていません

…夕(ゆ)ごはんを早(はや)めに済(す)ませましょう。塾(じゆく)や習(なら)い事(こと)などで夜遅(よるおそ)くなる場合(ばあい)は、2回(かい)に分(わ)けて食(た)べるのがおすす(すす)めです。また、寝(ね)る前(まえ)にお菓子(かし)を食(た)べたり、夜更(よふ)かしをしたり(したり)するのはやめ(やめ)ましょう。

