



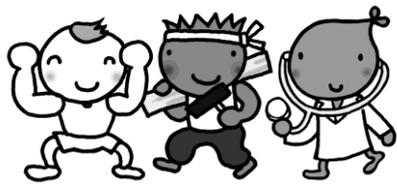
新緑がまぶしく、風薫る心地よい季節になりました。

新しい環境での緊張感がゆるみ、疲れとなって表れやすくなる時期です。ときには心や体をリラックスさせましょう。また朝昼夕の食事を規則正しくとると、生活によりリズムが生まれます。栄養のバランスにも気をつけて元気に過ごしましょう。

栄養のバランスを上手にとるには ～黄・赤・緑の食べ物のグループ～

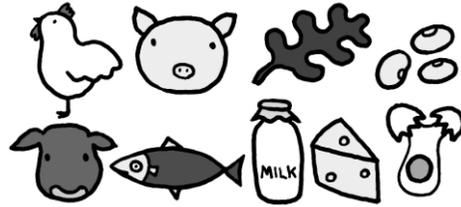
私たちの体は食べたものからできています。勉強したり、走ったりすることにも食べ物からのエネルギーが使われます。そして食べ物の栄養は病気にならないように私たちの体を守ってくれます。食べ物は体の中でのおもなはたらきで、大きく3つのグループに分けることができます。3つのグループの食品を毎日バランスよくとりましょう。

食べ物の 3つのグループ



赤のグループ

おもに体をつくるもとになる食品



黄のグループ

おもにエネルギーのもとになる食品



緑のグループ

おもに体の調子を整えるもとになる食品



毎月の献立表でも、給食に使われる材料をこの3つのグループに分けて書いています。また給食室前にも掲示してありますので、ぜひ見てくださいね。

朝ごはんを毎日健康に！

朝ごはんを肥満予防！

朝ごはんを食べないと、次の食事で摂取したエネルギーを脂肪として蓄えやすくなります。また食事と食事の間に食べる間食の習慣がついたり、昼食や夕食を食べすぎてしまうこともあります。朝ごはんを食べると体温が上がり、基礎代謝も上がるので、同じカロリーをとっても消費しやすい体になります。朝ごはんを食べない人は、かえって太りやすいという調査結果もあります。また食事をする回数が減ると、それだけ食べる食品の種類が少なくなります。栄養バランスを崩してしまう原因にもなります。



朝ごはんを便秘予防！

朝は排便に適した時間帯です。朝ごはんを食べることで胃腸が刺激され、便秘が起こります。これを習慣づけることが、おなかスッキリ生活を始める第一歩です。



また朝ごはんを食べることがきっかけとなり、体が本格的に昼に向けた活動を始めます。朝ごはんには心身の目覚まし時計の役割もあるのです。

小中学生はまだまだ体の成長途中の段階です。1日3回の食事から大きくなるために必要な栄養をしっかりとることが大切です。

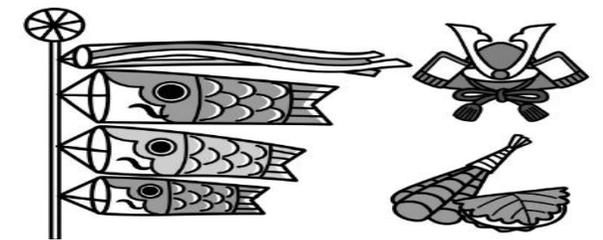
5月5日は端午の節句です。柏餅やちまきをいただきます。

5月5日は、「たごのせつく」です。おとこのこが、じょうぶでげんきにせいちょうすることをねがうじょうじです。

「こいのぼり」をたてたり、「かぶと」をかざったりします。そして、「ちまき」や「かしわもち」をたべて、おいわいます。



また、びょうきにならないようにとのねがいをこめて、「しょうぶゆ」にはいるふうしゅうもあります。



5月5日の「端午の節句」にいただく「かしわもち」や「ちまき」には、それぞれ願いが込められています。

かしわもちに使われているかしわの葉は、若葉が出るまで古い葉が落ちないことから、「あとつぎがいなくなる(子孫繁栄)」という、えんぎのよいものとされ、健やかな成長を願っています。

また、ちまきは、中国から伝わったもので、災いがこないようにとの願いが込められています。



かしわもちやちまきには、子どもたちへの温かい思いが込められているんですね。

