



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、おなかがすいて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。**

あやむい

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。

**おなかがすいていなくて、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、夜食はひがえましょう。

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つのグループを考へてバランス良く食べるようにしましょう。

パン  
ごはん  
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月の献立から〕

2日：八十八夜

抹茶を使ったお団子を作ります。



8日：端午の節句

ちまきを作り、健やかな成長をお祝いします。



24日：1年生そら豆の皮むき体験

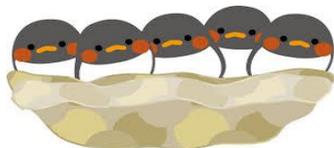
1年生がむいたそら豆を天ぷらに入れるものとそそのままの味を楽しむために一人1粒食べます。



## 食育

### 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
- 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



### 食育を推進するための計画

国 会長：農林水産大臣

食育推進会議は、食育推進基本計画を作成を定めるものとする(義務)→「第3次食育推進基本計画」を(平成28～32年)実施中!

都道府県

都道府県食育推進計画を作成するよう努めなければならない(努力義務)→策定率100%。すごいね!

市町村

市町村食育推進計画を作成するよう努めなければならない(努力義務)→平成27年時点で約75%。将来的に100%にしたい...