



5月 食育だより

令和5年5月号
みどり市大間々学校給食センター
(家の人と読んでください。)



みどモス

新年度が始まってひと月がたち、新しいクラスでの給食にだんだんと慣れてきたころだと思います。5月は、穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、近年では真夏日や猛暑日を観測することもあり、早めの熱中症対策が必要です。本格的な夏が到来する前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ暑さに強い体を作っていきましょう。朝ごはんも毎日、食べてから登校するようにしましょう。



げんき 基本! 元気の基本!

はやね はやお あさ 早寝・早起き・朝ごはん

朝ごはんの効果

| | | | | |
|--------------------|-------------------|----------------|----------------|-----------------|
| <p>やる気や集中力が高まる</p> | <p>イライラしにくくなる</p> | <p>運動能力アップ</p> | <p>便秘を予防する</p> | <p>生活リズムが整う</p> |
|--------------------|-------------------|----------------|----------------|-----------------|

栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか?ごはんだけ、パンだけ・・・という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ごはんやパンなどの主食に野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

| | | | |
|--|--|---|------------------------------------|
| <p>主食</p> <p>ごはん おにぎり パン</p> | <p>+ 汁物</p> <p>野菜の味噌汁 野菜スープ</p> | <p>+ おかず(主菜)</p> <p>肉・魚・卵・大豆のおかず</p> | <p>+ 果物</p> <p>バナナ オレンジ</p> |
| <p>+ 牛乳・乳製品</p> <p>牛乳 ヨーグルト</p> | | | <p>冷凍 かぼちゃ</p> |

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!

悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

食べる時間がありません

・・・まずは頑張って20~30分ほど、早く起きましょう。早起きをして、朝の光をあび、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。



おなかがすいていません

・・・夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。

