

食育だより



令和5年度
上尾市立鴨川小学校

◇毎月19日は食育の日◇

新年度が始まってひと月がたち、だんだんと給食に慣れてきた様子うかがえます。新緑が爽やかな5月は、季節の変わり目でもあり、4月からの緊張がほぐれて疲れが出やすい時季です。また、連休で生活リズムが崩れがちです。疲れをためないように、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べ、元気に毎日を送りましょう。

1年生の給食が始まりました

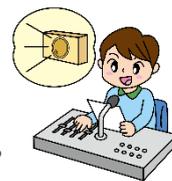
ぴかぴかの一年生は、18日・19日の練習給食を終えて、20日から在校生と同じ献立での給食が始まりました。スパゲティナポリタンとフルーツポンチから始まり、和食献立の日にもお箸を上手につかって食べられていました。牛乳パックの開き方も、上手にできるようになっていました。



おかわりできる人は、先生とジャンケン！

〇●〇毎月の栄養のテーマについて〇●〇

今年度、給食の毎月の栄養のテーマは『給食で使われる食材について』です。5月は『パン』についての紹介を10日（水）の給食時間の放送で流します。教室にもイラスト入りの掲示物がありますので、確認してみてください。



げん き き ほん 元気の基本! はや ね はや お あさ 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(しつかり)とることが基本(きほん)です。特に1日(いちにち)の始まり(はじまり)の食事(しょくじ)である「朝ごはん」は、眠(ね)っていた脳(のう)と体(からだ)を自覚(め)めさせ、活動(かっどう)を始めるためのエネルギー(えんじや)になるとともに、規則(きぎ)正しい生活(せいかつ)リズム(リズム)を整(ととの)えるなど、重要(じゆうよう)な役割(やくわり)を果た(はた)しています。

あさ 朝ごはんの効果



えい よう 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? ご飯(ごはん)だけ、パン(ぱん)だけ...という人(ひと)もいるかもしれませんが、何か(なに)と忙しい朝(あさ)ですが、ご飯(ごはん)やパン(ぱん)などの主食(しゅしょく)に、野菜(やさい)たっぷりの汁物(じゆぶつ)、肉(にく)・魚(いし)・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(いしぎ)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、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)を食べる習慣(じゆうかん)がない人(ひと)は、何か(なに)か1品(ひん)でも食べる(たべ)ること(こと)から始(はじ)めてみましょう。



ゆう 夕ごはんの残り(のこ)りや、れいとう(冷凍)食品(しょくひん)などの市販品(しはんひん)を活用(かつよう)してもOK!



なや べつ あさ 悩み別(なやべつ)・朝ごはん(あさごはん)を美味しく食べるためのポイント

時間(じかん)がなくて食(た)べられない人(ひと)は、まずは頑張(がんば)って20~30分(ぶん)ほど早く(はや)起きてみましょ。早起(はやあ)きをして朝(あさ)の光(ひかり)を浴(あ)び、日中(にちゅう)は元気(げんき)に活動(かっどう)することで、寝つき(ねつき)もよくなり、早寝(はやね)・早起(はやあ)きの習慣(じゆうかん)が身(み)につきま。朝(あさ)にお腹(なか)がすかない場合(ばあい)は、夕ごはん(ゆうごはん)を早め(はや)めに済(す)ませましょ。塾(じゆく)や習(あ)い事(こと)などで夜遅(よるおそ)くなる場合(ばあい)は、2回(にわい)に分(わ)けて食(た)べるのがおすすめ(おすすめ)です。また、寝(ね)る前(まえ)にお菓子(かし)を食(た)べたり、夜更(よるま)かしを食(た)べたりするのはやめましょ。

