

新緑が目に見え、季節となりました。子どもたちは新しい環境にも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。

新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。

早寝・早起き・朝ごはん

早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。



早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。



..... 朝ごはんの効果

体や脳のエネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを活発にする



排便を促す



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

スマホ・ゲーム・テレビは時間厳守！



子どもだけではなく、家族みんなで取り組んでみませんか？



運動と栄養

多くの小学校では運動会の練習が、中学校では中総体に向けて部活動が本格的になる時期です。活発に運動するとエネルギーの消費量が増え、いろいろな栄養素が必要になります。たくさん食べること(量)と、バランスよく食べること(内容)の2つを大切にしましょう。

副菜

野菜、きのこ、海そう、いも類などは、ビタミン、ミネラル(無機質)、食物せんいを多く含み、体の調子を整えます。なお、いも類は炭水化物も多く、エネルギー源にもなります。

牛乳

牛乳や乳製品にはカルシウムやたんぱく質が多く、体づくりの材料になります。さらに多種多様な栄養素も含み、食事全体の栄養バランスを整えるのにも役立ちます。

主菜

肉、魚、卵、大豆・大豆製品などはたんぱく質を多く含み、体をつくる材料になります。また豚肉や大豆に多いビタミンB₁は炭水化物を効率よくエネルギーに変えます。

くだもの

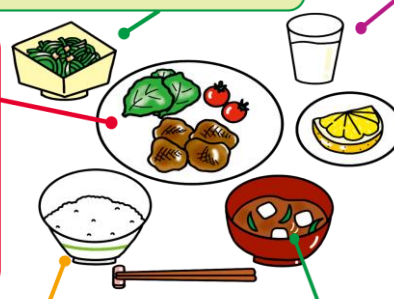
ビタミンCや食物せんいを多く含み、体の調子を整えます。またビタミンCは疲労回復にも役立ちます。

汁物

体を温め、水分を補給します。具たくさんにすると、さまざまな栄養素を効率よく補うことができます。

主食

ご飯、パン、めんなどの主食は炭水化物を多く含み、体を動かすためのエネルギー源として最も重要なものです。朝食には腹持ちのよいご飯がとくにオススメです。



なお、近年の気候の変化で、5月に気温が急に高くなる日が多くなっています。この時期の体はまだ暑さに慣れていません。帽子をかぶる、こまめに水分補給をする、無理をせず途中で休憩を入れて日陰や涼しい場所で休むなどして、体調管理に気をつけましょう。



〈今月の郷土料理 長崎県〉

毎月19日前後に『食育の日』として、各地の郷土料理を給食に出しています。今年度は九州の郷土料理を紹介しています。

小学校16日、中学校15日
献立名：小コッペパン、牛乳、ちゃんぽん、春巻き、ぎゅうりの中華あえ



給食で味わう行事食～「端午の節句」～

5月5日は「端午の節句」です。鯉のぼりを立てたり、行事食のかしわもちを食べたりします。こどもの日の行事食には、子どもたちの健康や未来への願いが込められています。

給食でも、こどもの日の献立を実施しました。献立名：麦ごはん、牛乳、若竹汁、ぶりフライ、彩りきんぴら、かしわもち（小学校1日、中学校2日）

かしわもち



たけのこ

