

5がつ 食育だより

河内長野市学校給食会

新緑のさわやかな季節になりました。新しい学年やクラスでの生活にも少しずつ慣れてきましたか？

新しい元号「令和」になりました。新しいことが続き元気いっぱい過ごしたいですね。

5月は新しい環境にも慣れ、緊張がとれてホッとすると同時に、季節の変わり目が重なって疲れが出やすいときです。

栄養と休養をしっかりととり、体調を崩さないようにしましょう。

めざましスイッチ朝ごはん



あさ はん みなもと 朝ご飯は、パワーの源です！

めざましスイッチ朝ごはん



あさ た
朝ごはんを食べないと・・・

1、脳がしっかりと働かない

眠っている間も脳は働き続けていますが、脳のエネルギー源であるブドウ糖はあまり貯めておくことができません。1食でもぬくと、ブドウ糖が不足し、集中力や記憶力が低下します。

2、体の調子が悪くなる

朝食をとっているとすぐに体温が上がりますが、とっていないと体温は上がりにくく、眠くなったり、気分が悪くなったりします。

3、イライラする

おなかがついているとイライラとして怒りっぽくなったりします。

4、1日に必要な栄養素がとれない

昼と夜の2食だけではビタミンやミネラルなどの栄養素が不足しがちになります。

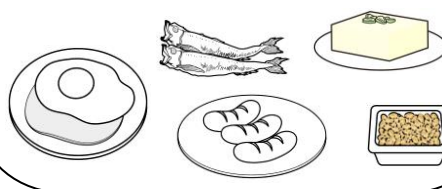
5、太りやすい

空腹時間が長くなると、次の食事までしっかりと栄養をたくわえておこうとするため、太りやすい体質になってしまいます。

あさ はん りそ う しゅしょく しゅざい ふくさい しるもの
朝ごはんの理想は「主食」+「主菜」+「副菜」+「汁物」

②主菜もとりましょう

たんぱく質は、体温を上げる効果が高く、目が覚めやすくなります。



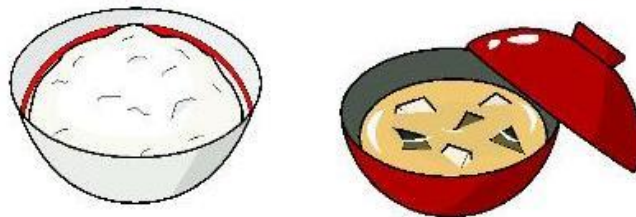
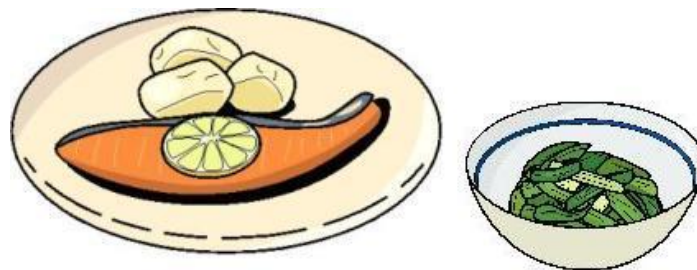
①主食は必ずとりましょう。

ごはんやパンなどの穀類を食べましょう。



③副菜は一皿以上

野菜やきのこ、海藻をつかったおかずも忘れずに！！



あさ た
朝ごはんをおいしくきちんと食べるために
じかん よゆう
時間に余裕をもちましょう

☆5月の献立より☆

5月9日・21日には、数校の小学生がさやむきをしてくれた、えんどう豆・そら豆を給食に使います。えんどう豆は4月～5月・そら豆は4月～6月にかけて多く出回り、とれたてを食べることができるのはこの時期だけです。味わって食べてください。