

# 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

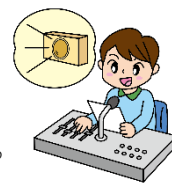
ぴかぴかの一年生は、18日・19日の練習給食を終えて、20日から在校生と同じ献立での給食が始まりました。スパゲティナポリタンとフルーツポンチから始まり、和食献立の日にもお箸を上手につかって食べられていました。牛乳パックの開き方も、上手にできるようになっていました。



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

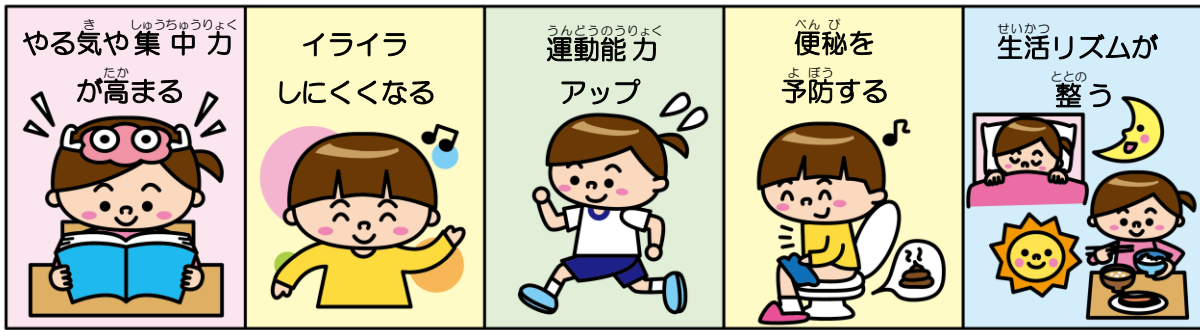
今年度、給食の毎月の栄養のテーマは『給食で使われる食材について』です。5月は『パン』についての紹介を10日（水）の給食時間の放送で流します。教室にもイラスト入りの掲示物がありますので、確認してみてください。



# 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

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を自覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

## 朝ごはんの効果



## 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？ ご飯だけ、パンだけ…という人もいるかもしれませんが、何かと忙しい朝ですが、ご飯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。



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・朝ごはんを美味しく食べるためのポイント

時間がなくて食べられない人は、まずは頑張って20~30分ほど早く起きてみましょう。早起きをして朝の光を浴び、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つきます。朝にお腹がすかない場合は、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ったり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。

