

給食だより

津市立南が丘小学校
きゅうしょくだより5月号

木々の緑も鮮やかさを増し、さわやかな季節になりました。早いもので、新学期が始まって1か月がたちました。だんだんと新しい環境にも慣れてきた頃でしょうか。疲れなどが出てきている人もいないのではないのでしょうか。体調をくずさないで、より充実した学校生活を送るためにも、朝ごはんをしっかり食べて1日をスタートさせましょう。



朝ごはんはパワーの源です



毎日、朝ごはんを食べていますか？ 朝ごはんを食べると体温が上がり、眠っている間に休んでいた脳や体が目覚めます。朝ごはんを食べることで、1日をスタートさせるためのエネルギーを得ることができます。

また、朝ごはんは1日の生活リズムをととのえたり、腸の働きを促し、はいせつのリズムをつくったりする役割もあります。

また、朝ごはんをおいしくきちんと食べるためには、時間に余裕を持ちましょう。朝ごはんを食べない人は、夜更かしをしている人に多いという統計が出ています。前日に学校の準備をしておき、早寝を心がけるようにしましょう。

朝ごはんQ&A



Q

朝は食欲がなくて、

朝は、まず早めに起きることに挑戦しましょう。そして、軽い体操をしたり、家の人の手伝いをしたりするとおなかもちよくなります。

また、朝早く起きられなくて時間がなかった場合は、実たくさんの汁物や、おにぎりなどの手軽に食べられるものにしてみるとよいでしょう。

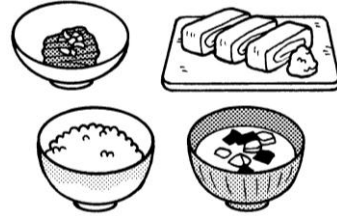
A



朝ごはんを食べれば何でもいいの？

ただ食べればよいのではなく、いろいろな栄養素をとることが大切です。脳や体のエネルギー源となる主食だけではなく、体をつくるたんぱく質を多く含む主菜や野菜を中心とし、ビタミンを多く含む副菜をそろえて栄養バランスのとれた朝ごはんを食べるようにしましょう。

主食・主菜、副菜のそろった
バランスのよい朝ごはん



**栄養バランスのよい朝ごはんを
心がけましょう**

衛生に気をつけて 食事をしましょう 石けんできれいに手を洗いましょう

みなさんは、食事の前にきちんと手を洗っていますか？手を洗う時は、石けんを使って指先、指と指の間、親指、手のひら、手の甲、手首などをていねいに洗いましょう。

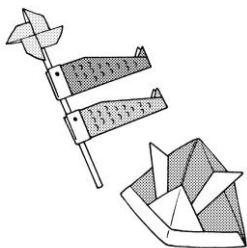
手を洗った後は清潔なハンカチでふきましょう。

衛生に気をつけて、給食当番や食事の準備をする習慣を身につけましょう。



**めざせ！
手洗い名人**

端午の節句



5月5日は端午の節句です。もともとは古代中国の厄除けの行事が奈良時代に日本に伝わってきて、田植えの頃に行われていた豊作を祈る女性たちの祭りと結びついたものです。それが、武家社会になってから男の子の成長を祝う行事になりました。端午の節句には、男の子の健やかな成長を祈って、武者人形やよろいかぶと、こいのぼりを飾ったり、柏もちやちまきを食べたり、菖蒲湯に入ったりする風習が残っています。

ちなみに、5月5日の「こどもの日」は、1948年に制定された国民の祝日で、こどもの成長や幸福を祝う日です。