

きゅうしょくだより 5月号

茨木市立中条小学校 栄養教諭

発行日：2021 年 4 月 30 日

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんを食べないと、エネルギー不足で集中力が欠ける、疲れやすくなる、イライラするなどの影響があります。毎日元気に過ごせるように、朝ごはんを食べましょう！

あなたはどんな朝ごはんを食べていますか？

① 食べない



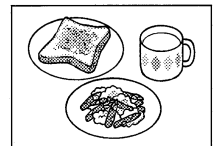
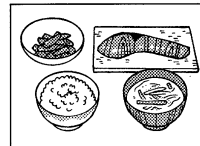
② おかし



③ ごはん、パンだけ



④ 主食、主菜、副菜がそろったもの



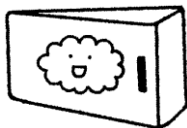
朝ごはんで 3つ のスイッチオン

からだのスイッチ



朝ごはんは、寝ている間に不足したエネルギーや栄養素を補います。午前中に元気に活動するための力になります。

あたまのスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、脳のエネルギーのもとになり、脳の働きが活発になります。

おなかのスイッチ



体は、朝ごはんを食べると、腸が動いてトイレにいきたくなくなるような仕組みになっています。

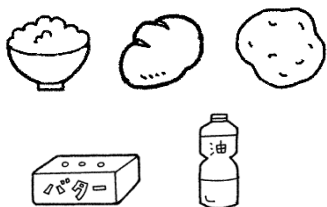
あさ

朝ごはんは 3 つのグループ をそろえましょう

1日を元気にスタートするために必要な朝ごはんですが、栄養バランスも大切です。1つのグループしか食べていない人はいませんか？黄・赤・緑の3つのグループの食べものをそろえることで、朝ごはんの栄養バランスが良くなります。

黄のグループ

おもにエネルギーの
もとになる



ごはん・パン・いも
バター・油 など

赤のグループ

おもに 体をつくる
もとになる



肉・魚・卵・牛乳
海そう・大豆 など

緑のグループ

おもに 体の調子を
ととのえるもとになる



野菜・くだもの・
きのこなど



4月の給食を紹介します



4月12日から給食が始まり、「久しぶりの給食、おいしかったよー！」という声をたくさん聞けて、とても嬉しいスタートでした。「新しい生活様式」になった給食時間ですが、校長先生もおっしゃっていたように、一人ひとりが感染症対策を意識して、過ごせています。1年生も給食が始まり、「給食当番の食器が重い〜！」「牛乳が苦手…」と言いながらも、「今日は全部食べたよ」という声も聞かれ、少しずつ慣れてきたようです。



はる 春らしいすまし汁！
さくら 桜が咲いているようだね。

てつく 手作りの揚げ物は、
おいしいと評判です！



★5月からの給食では「日本の味めぐり」もありますよ。お楽しみに！

