

# 食育つうしん 5月号

新しいクラスには慣れましたか？もうすぐゴールデンウィークですね。休みが続くと生活リズムが乱れやすいので、お休みの間も早寝早起きをしてきちんと朝ごはんを食べ、生活リズムを整えましょう。

## 1年生はじめての給食

4月19日（月）から1年生の給食が始まりました。メニューはオリーブパン、牛乳、ビーフポテト、フルーツミックスでした。小学校でのはじめての給食にドキドキしている様子でしたが、食べ始めるとおいしそうに食べていました。食べ終わった後に、「給食おいしかった！」と話してくれた児童がたくさんいました。これから小学校6年間でいろいろな給食が登場します。楽しみにしていてくださいね。

## 端午の節句

5月5日は子どもの成長を願う日で、「端午の節句」といわれています。菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。「ちまき」は、毒蛇になぞらえて、それを食べることで免疫力がつき、悪病災難をとり除いて魔除けできることから「魔除けのお守り」として食べるようになりました。かしわものは日本で生まれたお菓子です。かしわの葉は冬になってしまって落葉せず、新芽が出るまでは古い葉が落ちないことから子孫が代々絶えず栄えるという願いを込めて、端午の節句に食べられるようになりました。

令和3年4月30日  
茨木市立山手台小学校

## 朝ごはんを しっかり食べよう

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、イライラなどの影響があります。毎日朝ごはんを食べましょう。

### ●朝ごはんで3つのスイッチオン

からだ  
体のスイッチ



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るような仕組みになっています。

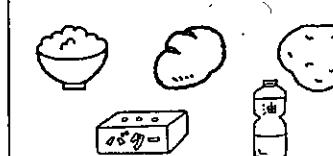
### ●朝ごはんは、3つのグループをそろえましょう

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

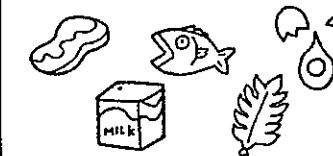
おもにエネルギーのもとになる



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



にく・さかな・たまご・ぎゅうにゅう  
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



やさい  
野菜・くだもの・きのこなど