

* 給食だより * 5月

毎月19日は食育の日
入間市立藤沢東小学校



新学期が始まり3週間がたとうとしています。昔から5月病という言葉があるように、新しい環境で疲れが出てくる頃でもあります。これからゴールデンウィークを迎えますが、生活リズムを崩さないように、【早寝・早起き・朝ごはん】を意識してすごしたいものですね。

朝ごはん、食べるといいにとたくさん！

毎日、朝ごはんを食べていますか？ 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

朝ごはんをステップアップ↑



食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。



主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります！



あわただしい朝の時間の中で、朝ごはんを毎日用意することは簡単なことではありませんよね。そんな毎日の中で、時短になる食材を紹介します。簡単なものが常備されていれば、時にはお子さんが自分自身で朝ごはんを考えて用意することにより、生きる力を養うことにもつながっていきます。

朝ごはん作りを簡単に！

おすすめの常備食材

<p>主食</p> <p>ごはん 食パン バターロール シリアル うどん</p>	<p>主菜</p> <p>卵 ウインナー 納豆 ちりめんじゃこ 豆腐 ちくわ ハム</p>	<p>副菜</p> <p>コーン缶 もやし 乾燥わかめ トマト きゅうり キャベツ レタス</p>	<p>果物</p> <p>みかん いちご バナナ</p> <p>牛乳・乳製品</p> <p>チーズ 牛乳 ヨーグルト</p>
---	--	--	--