

きゅうしよく 給食だより 5月



令和5年4月28日
江戸川区立船堀小学校

元気の基本!

早寝・早起き・朝ごはん

毎日(まいにち)を元気(げんき)に過ごす(すご)すためには、食事(しょくじ)と睡眠(すいみん)をしっかりと(たいせつ)とることが大切(とく)です。特に、1日(いちにち)の始まり(はじり)の食事(しょくじ)である「朝ごはん(あさごはん)」は、眠(ねむ)っていた脳(のう)と体(からだ)を自覚(めざ)めさせ、活動(かつどう)を始める(はじ)めるためのエネルギー(げん)源(げん)になります。

朝ごはんの効果

やる気(き)や集中(しゅうちゅう)力が(りょく)高(たか)まる	イライラ(いらいら)しにく(にく)くなる	運動能力(うんどうのうりょく)が(たか)高(たか)まる	便秘(べんぴ)を(よぼう)予(よ)防(ぼう)する	生活リズム(せいかつ)が(ととの)整(ととの)う
---------------------------------	----------------------	-----------------------------	--------------------------	--------------------------

栄養バランスも意識(いしぎ)しましょう

朝ごはん(あさ)は何(なに)を食(た)べていますか? ごはん(ご)だけ、パン(ぱん)だけの人(ひと)は、野菜(やさい)たっぴり(たっぴり)の汁物(じゅうもの)、肉(にく)・魚(さかな)・たまご(たまご)・大豆(だいず)など(など)のおかず(おかず)を組(く)み合(あ)わせると、栄養(えいよう)バラン(ば)ンスがよ(よ)くなります。また、手(て)軽(かろ)な果物(くだもの)や牛乳(ぎゅうにゅう)・乳製品(にゅうせいひん)をプ(プ)ラスする(する)のもおす(お)すすめ(すす)めです。食(た)べる習(しゅう)慣(かん)が(な)い人(ひと)は、何(なに)か1品(いっぴん)食(た)べること(こと)から始(はじ)めま(ま)しょう。

主食 ごはん、おにぎり、パン	汁物 野菜の味噌汁、野菜スープ	おかず(主菜) 肉・魚・卵・大豆のおかず	果物 バナナ、オレンジ
			牛乳・乳製品 牛乳、ヨーグルト

悩み別(なや)・朝ごはん(あさ)をおいしく食(た)べるためのポイント

食べる時間(じかん)が(な)ありません…
まずは頑張(がんば)って、20~30分(ぶん)ほど早(はや)く起(お)きま(ま)しょう。

おかな(かな)がすきません…
夕(ゆ)ごはん(ご)を早(はや)めに食(た)べま(ま)しょう。また、寝(ね)る前(まえ)におか(お)しを食(た)べるのはやめ(や)めま(ま)しょう。

心(こころ)も体(からだ)も元(げん)気に過(す)ぐすには、規則(きそく)正(ただ)しい生活(せいかつ)が第(だい)一(いち)です!

早寝(はやね)・早起(はやお)きを心(こころ)がけ(かけ)る	朝(あさ)・昼(ひる)・夕(ゆう)の3食(しよく)をしっかりと食(た)べる	日中(にっちゅう)は元(げん)気に体(からだ)を動(うご)かす
--------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------

「端午(たんご)の節句(せっく)」の行事食(ぎょうじしょく)とは?

5月5日(ごがついつか)は、男(おとこ)の子(こ)の健(こ)やかな成(せい)長(ちやう)と幸(しあ)せを願(ねが)って祝(いわ)いする「端(たん)午(ご)の節(せ)句(く)」です。こい(こ)のぼり(ぼり)を飾(かざ)り、しょうぶ湯(ゆ)に入(はい)って邪(じ)気(き)を追(お)い払(はら)う風(ふう)習(じゅう)が(あ)ります。そし(そ)て、「か(か)し(し)わ(わ)も(も)ち」や「ち(ち)ま(ま)き」など(など)の行(ぎょう)事(じ)食(しょく)を食(た)べま(ま)す。

かしわもち かしわの葉(は)であん入(い)りのおもち(もち)をく(く)るんだ食(た)べ(べ)る物(もの)。かしわ(かしわ)は、新(あたら)しい芽(め)が(で)出(で)るまで古(ふる)い葉(は)が(お)ち(ち)な(な)いこと(こと)から、「家(か)系(けい)が(た)絶(た)え(え)ない」とい(い)う縁(えん)起(き)を担(た)いで使(つか)わ(わ)れま(ま)す。	ちまき 笹(さ)の葉(は)でもち米(こめ)を包(つつ)んで蒸(む)した食(た)べ(べ)る物(もの)。最近(さい)では、五目(ごもく)おこ(こ)わ(わ)を包(つつ)んだ「中(ちゅう)華(わ)ちまき」が食(た)べ(べ)ら(ら)れること(こと)が(あ)りま(ま)す。日(に)本(ぽん)で古(ふる)く(から)食(た)べ(べ)ら(ら)れてきた(きた)ちまき(まき)とは異(こと)なり(り)ま(ま)す。
---	---