

新緑がそよく、さわやかな季節となりました。勉強、運動に励むのにもよい季節です。生活習慣を整え、元気に登校できるように、早ね・早起き・朝ごはんをしっかりと組みましょう。

朝ごはん効果

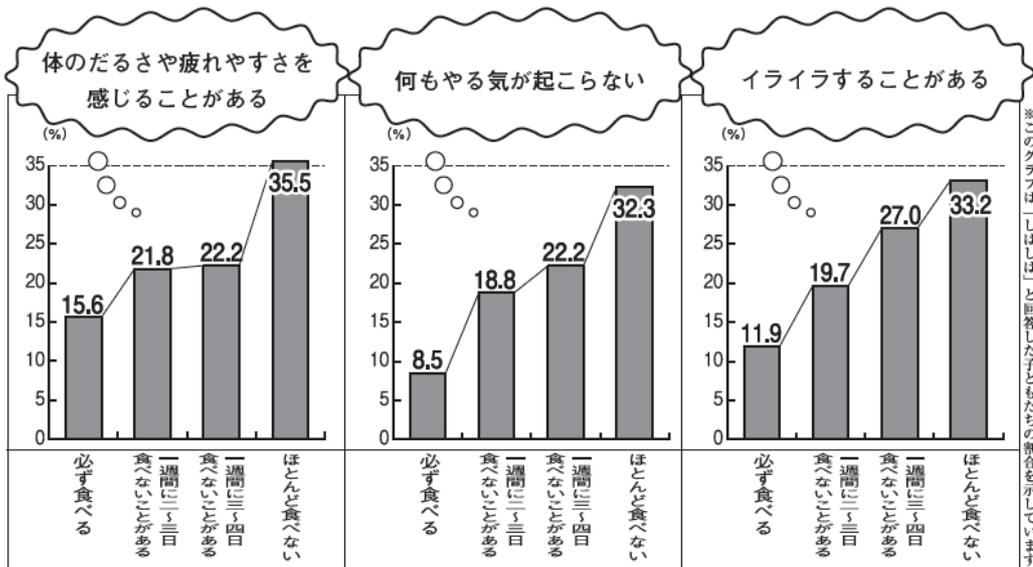


- ◆体温が上昇し、体が元気に活動する
- ◆脳にエネルギー補給し、集中力がアップする
- ◆腸を刺激し、便通がよくなる
- ◆午前中の活力源になる
- ◆生活リズムが整う

朝ごはんを毎日食べるには・・・

- 夜更かしをしない
- 決まった時間に食事をする
- 夜食をひかえる

疲れやすい子どものヒミツは朝食にあった!?



朝ごはんが食べられるように、夜9時（高学年でも遅くても10時まで）には寝ましょう。朝食が食べられる時間に起きて1日を始めましょう。

お菓子や菓子パンは、朝ごはんではありません。下記を参考にぜひ、栄養バランスよく食べましょう。



少年写真新聞社 2010 給食ニュース参考 出典：独立行政法人 日本スポーツ振興センター「平成19年度児童生徒の食事状況等調査報告書」

朝ごはんは、
①から④をそろえて栄養のバランスよく

①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、シリアルなど

②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど

③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、果物など

④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳など



1年生の給食の様子

4月17日（金）から1年生は給食を開始し、約2週間経ちました。最初は、牛乳のストローの袋を開けてさすだけでも時間がかかりました。しかし、今では、担任の先生の指導のもと、配膳を協力して行い食べています。給食はどうですかと質問すると、「〇〇がおいしいです」や、「お魚が苦手だったけれど食べられて嬉しかったです」などの感想が聞かれました。ぜひ、食べることが好きになって、色々なものを栄養バランスよく食べ、心身ともにたくましく成長することを願います。



1年生最初の日の給食です。
ツイストパン 牛乳
じゃがいもの肉みそソース
こまつなとわかめのサラダ
いちご

5月は新茶の季節です

新茶は、4月から5月ごろにつみとられた最初のお茶をいいます。立春からかぞえて88日目ごろといわれており、今がまさに旬です。給食では、新茶を感じてもらえるように、お茶の葉を混ぜた「ささかまぼこのお茶揚げ」や抹茶あげパンなどを予定しています。お楽しみに。

5月5日は端午の節句です

奈良時代に中国から伝わったとされる行事で、男の子の健やかな成長を願い祝います。端午の節句は、かしわもちなどを食べる風習があります。かしわの葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄の願いを込めて食べられています。

