



給食だより 5月号

さいたま市立三室小学校
校長 森 幹雄
栄養士 森下かほる

新年度が始まって、1か月がたちました。子どもたちも新しい学年・クラスに少しずつ慣れてきたのではないのでしょうか。しかし、疲れもたまってきている時期でもあります。もうすぐゴールデンウィークが始まりますが、元気に学校生活を送るためにも、早寝・早起きをして、きちんと朝食をとり、生活リズムをととのえましょう。



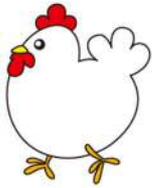
朝ごはんをしっかりと食べましょう！



頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果

朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切になります。

わたしたちの体には、時計遺伝子という仕組みがあり、朝ごはんを食べることで1日の活動をスムーズに始めることができますようになります。ゴールデンウィーク中に子どもたちと一緒に朝ごはんをきちんと食べることの大切さを、改めて見直してみたいでしょうか。



朝ごはん 何を食えば



いいのかな？

1. 主食は炭水化物が多く、エネルギーになります。
2. 主菜はたんぱく質が多く、体をつくれます。
3. 副菜はビタミン、ミネラルが豊富。体の調子をととのえます。
4. 汁物などは水分を補給する役割があります。
①～③で足りない栄養素を補います。

朝ごはんはバランスが大切。
①～④をそろえましょう！



③副菜 野菜、果物など 	②主菜 魚料理、肉料理、卵料理など 
①主食 ごはん、パン、めん類など 	④汁物 みそ汁、スープ、牛乳など 

端午の節句

5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。菖蒲の節句ともいわれ、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。5月2日の給食はお祝い献立です。

