



5月食育だより

令和6年 5月号
江戸川区立春江小学校
学校長 小林 麻子
栄養士 原村 恵

新緑が目に鮮やかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？ 朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましよう。

生活リズムを整えるためのポイント



<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
---------------------------	--------------------------------------------------------	--------------------------	-----------------------------	---------------------------------------------------------

毎日元気に過ごすためには食事と睡眠をしっかりとることが大切です。特に1日の始まりである朝ごはんは、眠っていた脳と体を目覚めさせ活動を始めるためのエネルギーとなります。ここで朝ごはんにはどんな効果があるか見てみましょう

朝ごはんの効果について

- やる気や集中力が高まる
- イライラしにくくなる
- 運動能力アップ
- 便秘を予防する



朝に食べると良いもの

- ごはん・納豆
- 果物・牛乳 など

人は眠っている間にも脳は活動していてブドウ糖をはじめとするエネルギーを使っているため、起きたとき頭と体はエネルギーが空っぽの状態です。朝ごはんを食べることで脳と体にエネルギーを補給することができます。

こんげつ きゅうしょくもくひょう
〈今月の給食目標〉



すききらいしないで食べましょう

すききらいをすると、体に必要な栄養がとれなくなって・・・

おお
○大きくなれない

げんき
○元気がなくなる

ほね
○骨がもろくなる

びょうき
○病気にかかりやすくなる

はだ
○肌がカサカサになる

げんいん
などの原因になります。

きら ひとくち
○嫌いなものも一口は
た
食べてみましょう！



しゅん
○旬のものを
た
食べましょう！



なか す
○お腹を空かせてから
た
食べましょう！



5月1日(水) せかいりょうり 世界料理・イタリア

《スパゲティ・ペスカトーレ》

ぎょかいりい つか
魚介類を使ったトマトベースのスパゲティです。

《アクアパッツァ風スープ》

なんぶ ちほう きょうどりょうり さかな
イタリア南部・ナポリ地方の郷土料理で、魚をオリーブオイルやにんにくでソテーし、
トマト、あさりなどのくさい にこ りょうり
具材を煮込んだ料理です。



5月20日(月) きょうどりょうり ほっかいどう 郷土料理・北海道

《豚丼》

ようとんぎょう ほっかいどう とかちちほう おびひろし ぶたどんはっしょう ち
養豚業がさかんな、北海道の十勝地方・帯広市が豚丼発祥の地といわれています。

《石狩汁》

さけ あじ なべ ゆうめい きょうどりょうり さけ りょう おこな いしかりまち
鮭の入ったみそ味の鍋で有名な郷土料理です。鮭の漁がさかに行われている石狩町から
う りょうり
生まれた料理だといわれています。

