

しょくいく 食育だより 5月

令和6年4月30日
江戸川区立東小岩小学校
校長 佐々木恵子
栄養士 齋藤沙菜

若葉が目にまぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1か月がたとうとしていますが、昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。



朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

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するかもしれません。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分かっています。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!



朝ごはん作りを簡単に!

おすすめの常備食材

そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備しましょう。

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