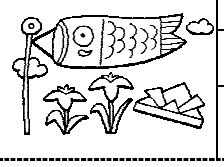
保護者のみなさまへ

いただきま～す



令和６年度５月号

早寝早起き朝ごはん

田辺市立城山台
学校給食センター

春から初夏へと移り変わり、過ごしやすい季節となりました。しかし、日中は急に気温が上がって汗ばむほどの日も増えてきます。服装の調整やこまめな水分補給を心がけて熱中症には気をつけましょう。また、新生活の疲れが出てくる時期でもありますので、**食事と睡眠をしっかりとって、心と体の調子を整えることが大切です。**

生活リズムをととのえる　早寝・早起き・朝ごはん

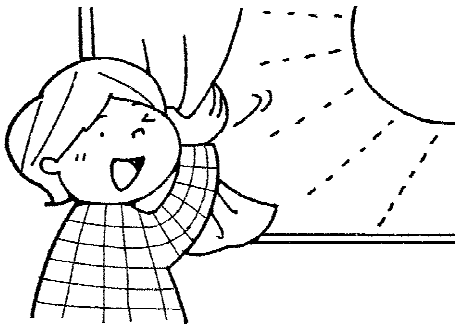
子供たちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。特に朝ごはんは、午前中から元気に活動するために欠かせません。

早寝、早起き、そして朝ごはんの習慣を、しっかりと身につけましょう。

早　寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て、十分な睡眠をとりましょう。

早起き



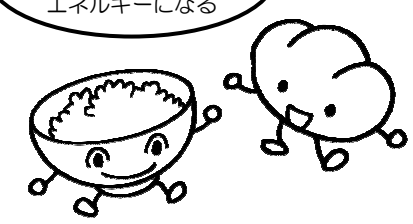
朝の光を感じると、覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

朝ごはん

晩ごはんでとったエネルギーは、朝には残っていません。午前中に元気に活動するために、朝ごはんを食べましょう。

朝ごはんは、主食・主菜・副菜の３つをそろえて、１日を元気にスタートさせましょう！

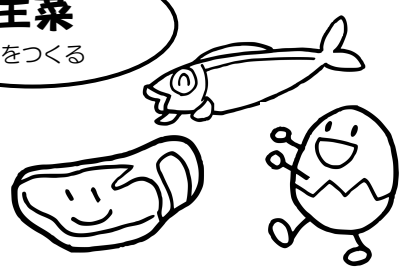
主食
エネルギーになる



（ごはん・パン・麺 など）

＋

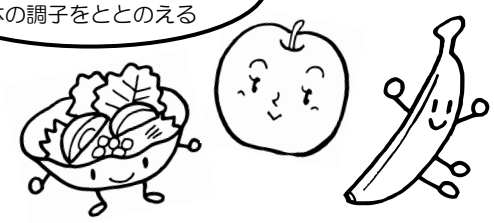
主菜
体をつくる



（焼き魚・卵焼き・とうふ・乳製品 など）

＋

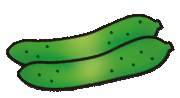
副菜
体の調子をととのえる



（サラダ・和え物・果物 など）

♪給食おすすめレシピ♪

ぴりからきゅうり



（材料：きゅうり２本分）

きゅうり　　２本
- 砂糖　　小さじ２／３
- ごま油　　小さじ１
- 一味とうがらし　少々
- しょうゆ　小さじ４

（作り方）

① きゅうりは厚めの輪切りにし、１分ほどゆで、水気を切る。
（給食では 8mmの輪切りですが、乱切りでも良いです。）

② 調味料を混ぜ合わせ、①のきゅうりと和える。

★冷蔵庫で30分ほど冷やすと、より味がしみこみます。

毎月 19 日は食育の日！　～腸活～

令和６年度も、毎月 19 日に食育の日として特別な献立を予定しています。今年度の食育の日のテーマは､｢腸活｣です。

腸活とは、バランスの良い食生活や適度な運動によって、腸内環境を整えることです。腸内環境とは、腸の中の細菌を含めた、腸内全体のことです。腸は免疫をつかさどる器官で、非常に重要な役割を担っています。

良い腸内環境を保つために、積極的に食べたい食材の頭文字を並べると、「**まごわやさしいよ**」になります。

- **ま**め
- **ご**ま
- **わ**かめ（海藻）
- **や**さい
- **さ**かな
- **し**いたけ（きのこ類）
- **い**も
- **よ**ーぐると

イラスト転載　家庭とつながる新食育ブック　他　少年写真新聞社刊