



5月給食だより



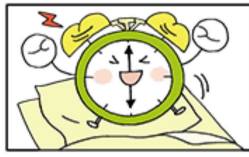
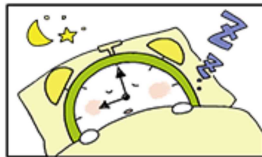
兵庫教育大学附属学校

若葉が目にもまぶしく、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。



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・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて1日を元気にスタートさせましょう。

早寝・早起き・朝ごはんを習慣づけよう

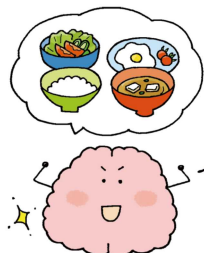


夜遅くまで起きていて睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調をくずしやすくなります。早寝・早起きで十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。

朝から脳を元気にするには

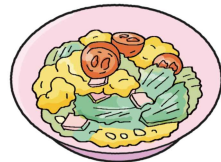
わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食ぬきはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。

また、朝食でおかずをたくさん食べている人の方が、テストの点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけではなくおかずをしっかりと食べることが大切です。



簡単レシピ フライパンでできる！ ハムたまトマチー丼

- ①レタス2枚を一口大にちぎる。ミニトマト3個のへたを取り、半分に切る。ハム2枚、スライスチーズ1枚を1cm角に切る。
- ②卵1個をボウルに割り、よくときほぐす。フライパンに油小さじ1を熱して卵を入れ、木べらで大きく混ぜながら焼く。
- ③②が半熟になったら、①としょうゆ小さじ1、塩こしょう少々を入れて、レタスやミニトマトに軽く火が通るまで炒める。
- ④丼にご飯をよそい、その上に③を盛る。



おなかのめざまし

脳のめざまし

体のめざまし

心のめざまし

朝ごはんクイズ

朝ごはんについてのクイズです。AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。



Q1 朝ごはんを食べるために何をすればいい?

A 朝早く起きる

B 夜遅くまで起きている

Q2 朝ごはんを食べると、体温はどうなる?

A 下がる

B 上がる

Q3 朝ごはんを食べた子はどっち?

A 朝ウンチが出なくてモヤモヤ

B 朝ウンチが出てスッキリ!

Q4 脳のエネルギーになる食べものはどっち?

A ごはん

B 野菜炒め

Q5 パンと牛乳と何を食べたらバランスが良くなる?

A 目玉焼きとサラダ

B ドーナツとポテト

栄養教諭のつぶやき...

小学校1年生も18日から給食が始まりました。ほとんど残菜なし。たくさん食べてくれるのでとてもうれしいです。配膳も上手なのでビックリ。



おすすめの本～給食室～
「がんばれ給食委員長」
くじ引きで給食委員長になった小5の児童が、食べ残しを減らすために自分たちでいろいろと提案し...
給食のことがよく分かりますよ。
読んでね!



こたえ

- Q1...A【夜遅くまで起きていると朝起きられなくなり、朝ごはんが食べられません】
 Q2...B【眠っている間に下がった体温がもどり、元気に動くことができます】
 Q3...B【朝ごはんを食べると朝のうちにウンチが出て、スッキリします】
 Q4...A【脳のエネルギーになるブドウ糖は、ごはんやパンなどに多くふくまれます】
 Q5...A【体をつくるもとになるたんぱく質（たまご）と、体の調子を整えるビタミンや無機質（野菜）をプラスするとバランスが良くなります】