

新年度が始まって、1か月がたちました。子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、疲れもたまってきている時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり生活リズムも乱れやすいので、気をつけましょう。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たいものです。

毎日朝ごはんを食べましょう

朝ごはんを食べることで脳や体にエネルギーが補給され、体温が上昇します。これによって脳の働きを活発にし、体を目覚めさせ、スムーズに活動ができるようになります。また、胃や腸に食べ物が入ることによって腸の働きが高まり、排便しやすくなります。一方で、朝ごはんを食べないとエネルギーが不足し、体温も上がりにくくなります。朝から元気にすごすためには、朝ごはんをしっかり食べることが大切なのです。ぜひ朝ごはんを食べて登校したいものです。

理想の朝ごはんは？

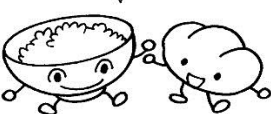
主食、主菜、副菜、汁物がそろった食事が理想的な朝ごはんといわれています。この4つをそろえることで、いろいろな栄養素をとることができ、栄養のバランスがととのいます。

何も食べていない人は…

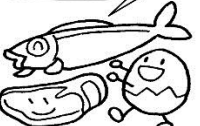
朝ごはんを食べる習慣がないという人は、まずは何か食べることから始めましょう。冷蔵庫の中や家にあるもので手軽に食べられるものから始め、食べる習慣がついたら、少しずつ品数を増やしていきましょう。

 **朝ごはんを食べよう**  ①～④がそろった食事をしてね！

①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、
シリアルなど



②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、
ハムステーキなど



③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、
果物など



④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳
など



初夏に美味しい食べ物を味わってみよう！

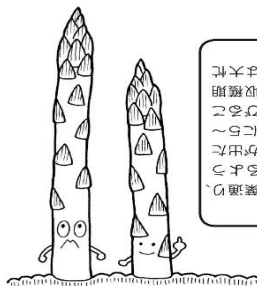
初夏に旬を迎える食べ物には、グリーンピースやアスパラガス、新じゃがいも、そらまめ、かつおなどさまざまな食べ物があります。旬のものは、おいしいだけでなく、栄養価も高い時季です。素材の味を生かした調理法で、この時季ならではの旬の味を積極的に楽しみたいものです。

給食でも旬の食材を多く使うように心がけていますので、苦手なものも、少しずつチャレンジしてみてくださいね。



Q. アスパラガスの名前の由来はなんだ？

- ①明日にはすばらしく伸びるから
- ②たくさん食べるとおならが出るから
- ③ギリシャ語で新芽を意味する言葉から



「新芽」の言葉通り、土から出ようとするおさは、おにき芽が出たようです。1日に6cmくらい伸びるので、収穫期にはおの達の速い伸びにびっくりするかもしれません。

ビタミン＆鉄が豊富！

そら豆



独特の香りや風味があるそら豆。鮮度が落ちやすいので、さやから取り出したらすぐに調理をします。ビタミンB群やC、鉄、食物繊維が豊富に含まれています。塩ゆでにしてそのまま食べるほか、炒め物や揚げ物、スープにしてもおいしく食べられます。

ほっと一息♪お茶について知ろう！

お茶の旬を知っていますか？ちょうど今頃の5月が新茶の季節です。立春から数えて88日目を八十八夜（今年は5月2日）といい、この日につんだお茶を飲むと健康に暮らせ、長生きできるといわれています。

給食センターでもみなさんの健康を願って、5月2日の給食では「抹茶大豆」が登場しました。

～お茶と健康～お茶は体と心、両方にやさしい～*****

種類：主に**緑茶**（せん茶、まっ茶、ほうじ茶など）、**ウーロン茶**、**紅茶**

成分：カテキン類…渋い味の成分。肥満予防、腸内環境を整える、虫歯・口臭予防に効果があります。

カフェイン…疲労回復、眠気覚まし、心臓の動きの活発化に効果があります。

ビタミンC…免疫向上（風邪を引きにくい）、疲労回復に効果があります。

フッ素 …歯の表面を強くし、虫歯予防に効果があります。

他にもお茶には心を落ち着かせる効果もあります。ぜひ、気分に合わせていろいろなお茶を味わって下さいね。*****